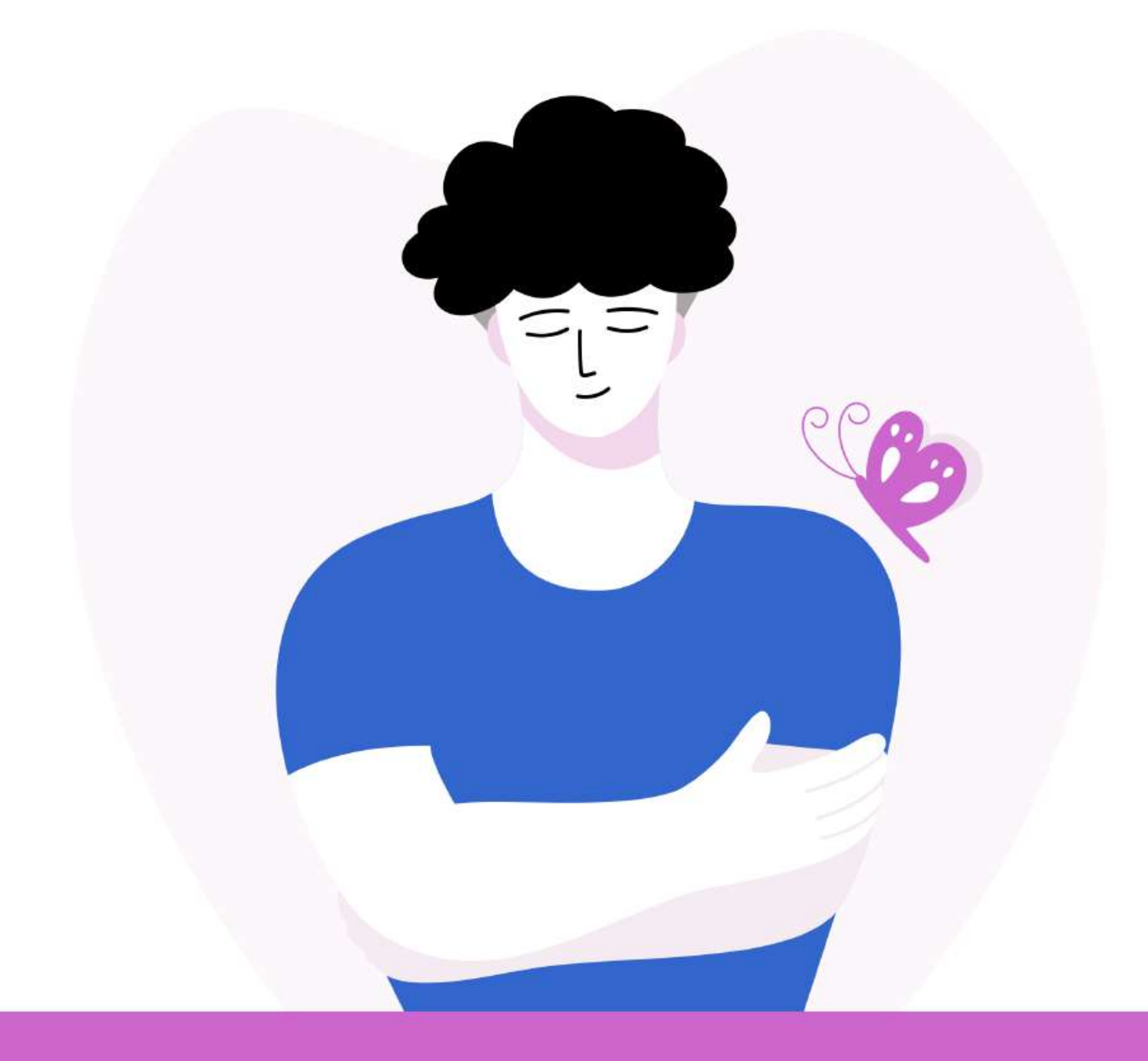
تيم لوماس

السعادة

ترجمة دينا عادل غراب



سلسلة المعارف الأساسية


mohamed khatab

السعادة

تأليف
تيم لوماس

ترجمة
دينا عادل غراب

مراجعة
سارة ياقوت



السعادة

تيم لوماس

Happiness

Tim Lomas

الناشر مؤسسة هنداوي
المشهرة برقم ١٠٥٨٥٩٧٠ بتاريخ ٢٦ / ١ / ٢٠١٧

يورك هاوس، شييت ستريت، وندسور، SL4 1DD، المملكة المتحدة
تليفون: ‎+ ٤٤ (٠) ١٧٥٣ ٨٣٢٥٢٢
البريد الإلكتروني: hindawi@hindawi.org
الموقع الإلكتروني: https://www.hindawi.org

تصميم الغلاف: ولاء الشاهد

الترقيم الدولي: ٩٧٨ ١ ٥٢٧٣ ٣٣٦٠ ٤

صدر الكتاب الأصلي باللغة الإنجليزية عام ٢٠٢٢.
صدرت هذه الترجمة عن مؤسسة هنداوي عام ٢٠٢٣.

المحتويات

تمهيد السلسلة

تُقدِّم «سلسلة المعارف الأساسية» التي تَنشرها مؤسسة «إم آي تي بريس» كُتبًا موجزة بلغةٍ جَزلة سهلة الفهم، وشكلٍ أنيق، وحجمٍ صغير يُلائم الجيب، تُناقِش الموضوعات التي تُثير الاهتمام في الوقت الحالي. ولمَّا كانت كُتب هذه السلسلة من تأليف مفكرين بارزين، فإنها تُقدِّم آراء الخبراء بشأن موضوعاتٍ تتنوَّع بين المجالات الثقافية والتاريخية، إضافةً إلى العِلمية والتقنية.

في ظلِّ ما يَشيع في هذا العصر من إشباعٍ لَحظي للمعلومات، أضحى لدى الجميع القدرةُ على الوصول إلى الآراء والأفكار والشروح السطحية بسرعةٍ وسهولة، وأصبح من الصعوبة بمكانٍ أن يَحظى المرءُ بالمعرفة الأساسية التي تُيسِّر فَهمًا صادقًا للعالَم؛ وما تفعله كُتب هذه السلسلة هو أنها تُحقِّق ذلك الغرض. وكل كتابٍ من هذه الكُتب المختصَرة يُقدِّم للقارئ وسيلةً مُيسَّرة للوصول إلى الأفكار المعقَّدة، من خلال تبسيط المواد المُتخصِّصة لغير المُختصِّين، وشرْح الموضوعات المهمة بأبسطِ طريقةٍ ممكنة.

بروس تيدور
أستاذ الهندسة البيولوجية وعلوم الكمبيوتر
«معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا»



إلى ليلى جريس

شكر وتقدير

أخصُّ بالشكر أولًا زوجتي المُدهِشة، كيت، وأسرتي الرائعة، وكلبتنا، ديزي، وبروحٍ مِلؤها البهجة ... طفلتنا المولودة حديثًا، ليلى جريس! كلكم تجعلونني في غاية السعادة، وإنني مُمتنٌّ لكم أبدًا على كل حبكم ودعمكم. وأشكر أيضًا أصدقائي وزملائي على صحبتكم وتعاونكم على مدار السنوات الأخيرة؛ فقد ساعدتموني بحق على صياغة هذا الكتاب. من الأشخاص المهمين الواجب خصُّهم بالذكر: تايلر فاندرويل، الذي ساعدني على تكوين الأفكار المذكورة هنا، وفريقه في برنامج الازدهار البشري في جامعة هارفارد؛ ويوشيكي إشيكاوا، وألدن لاي، وبومبي تامامورا، وكل مَن في مؤسسة الرفاه من أجل كوكب الأرض؛ وبريسيلا ستاندردج، وبنديكت كلويه، وخورشيد صمد، وكرستيان آرتشر، وبابلو دييجو روسِل، وجو دالي، وكل المشاركين في مبادرة الرفاه العالَمي من مؤسسة جالوب؛ ومايكا بارتلز، ومايكل بلويس، ومارجو فان دي فاير؛ والزملاء والطلاب في جامعة إيست لندن. أشكر كذلك وكيلي، إزموند هارمزورث، وجميع العاملين في مؤسسة أفيتاس، وفريقي التحريري، فيل لافلين، وديبورا كانتور آدمز، وسيندي ميلستاين، وجميع العاملين في دار نشر معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا؛ لمساعدتي على الخروج بهذا الكتاب للوجود. وأخيرًا، أشكركم، يا مَن تقرءون هذه الكلمات، على مَنْح كتابي فرصة. أرجو أن يُضفي على حياتكم بعض السعادة.

الفصل الأول

مفهوم السعادة

قليلة هي التجارب التي يقدِّرها الناس ويسعَون إليها اليوم سَعْيهم إلى السعادة. في الواقع، طالما كانت تلك الحالة المحمودة بشتَّى أشكالها ونظائرها شاغلًا رئيسيًّا للبشر على مدار التاريخ المُدوَّن. لكن قليلة هي الظواهر التي تماثلها في استعصائها على الفهم أو إبهامها. وإننا نرى الاحتفاء بوعد السعادة ودراستها في شتَّى مجالات السعي البشري، من الدراسات الأكاديمية للدعاية. ولكنها ما زالت مفهومًا مستغلقًا مختلفًا عليه، لا يوجد إجماع كبير حول ماهيَّتها أو السبيل للعثور عليها. ومما يزيد الأمر تعقيدًا أن تصوُّرها دائمًا ما يكون من خلال مفاهيمَ تُعادلها في الغموض والخلاف، مثل الرفاه. من ثَم فإنني لا أستطيع أن أكون بالِغ الدقة في تعريف السعادة هنا في البداية، بما أن الكتاب بأكمله مُكرَّس لاستكشاف ظلالها المختلفة.

بَيْد أنه لا بد من الْتِماس مدخل نبتدئ منه النقاش من الأساس. لذلك، فإن هذه المقدمة الوجيزة تقدِّم بعض التعريفات التوجيهية الأساسية التي سيتناولها الكتاب فيما بعدُ بتفاصيل أعقَد. والبيان الآتي ليس بأيِّ شكل من الأشكال الطريقةَ الوحيدة للتمهيد، وهو متأثِّر حتمًا بخلفيتي بصفتي عالِم نفس متخصِّصًا في مجال علم النفس الإيجابي. ولكنه متفق مع أغلب الأدبيات المَعنيَّة التي لديَّ دراية بها.

قليلة هي التجارب التي يقدِّرها الناس ويسعَون إليها اليوم سَعْيهم إلى السعادة، لكن قليلة كذلك التجارب التي تماثلها في استعصائها على الفهم وإبهامها. ويلخِّص هذا الكتاب آخِر الأبحاث عن السعادة، مُقدِّمًا تحليلًا متعدِّد التخصصات لهذه التجارب الأعز لدى البشر.

سنبدأ باستعراض الرفاه، الذي يعُدُّه أغلب الدارسين مفهومًا جامعًا يشمل بداخله السعادة.[1] بوجه عام، يمكن تعريف الرفاه بأنه يشمل كلَّ الطرق المتعدِّدة التي يمكن للبشر بها أن يكونوا على ما يُرام فيما يفعلونه وفي حياتهم (وإن كنتُ سأقدِّم تعريفًا أوسَع وأكثر تخصُّصًا في موضع لاحق من الفصل). ثَمَّة طُرق متعدِّدة لتصوُّر هذا القطاع الواسع، لكن إحدى الطرق الفعَّالة هي تمييز أربعة أبعاد «أنطولوجية» له (الأنطولوجيا أو علم الوجود هو المبحث الفلسفي الذي يدرس طبيعة الوجود): الجسدي والذهني والاجتماعي والروحي.

إذَن، يمكننا أولًا التمييز بين الرفاه الجسدي والذهني، إشارةً إلى حالة الجسم والذهن على التوالي. لكن لا بد أن أذكر أن هذا التمييز لا يوازي مثنوية «الموضوعي» مقابل «الذاتي» الأنطولوجية. تلك المثنوية هي طريقة مختلفة اختلافًا دقيقًا لتقسيم الوجود؛ إذ تميِّز بين الظواهر القائمة موضوعيًّا (أي باعتبارها كِيانات مادية ملموسة) وتلك الموجودة ذاتيًّا (أي باعتبارها كواليا (كيفيات محسوسة)، وهو مصطلح جامع لكل التجارب الواعية). من هذه الناحية، لكلٍّ من الرفاه الجسدي والذهني جوانب فسيولوجية موضوعية (كيفية عمل الجسم والعقل) وجوانب ظاهراتية ذاتية (كيف يشعر الشخص بالجسد والذهن).

بالإضافة إلى هذا، يشدِّد العديد من الباحثين النظريين على أهمية الرفاه الاجتماعي، الذي يشير بالأساس إلى جودة علاقات الفرد بباقي الأفراد والمجتمعات. وتنعكس أهميته في تعريف منظمة الصحة العالَمية للصحة — الذي لم يتغير منذ ١٩٤٨ — بأنها «حالة من اكتمال السلامة بدنيًّا وعقليًّا واجتماعيًّا، لا مجرَّد انعدام المرض أو العجز.» وعلاوةً على ذلك، يرى بعض العلماء أنه لا بد من الاعتراف بالرفاه الروحاني، ليعكس مستوى علاقة الفرد مع الظواهر التي يعُدُّها مُقدَّسة (لتكُن إلهًا مثلًا).[2] من المُعترَف به أن ليس كل الناس يُعطون اعتبارًا لتلك الممكِنات أو حتى يؤمنون بوجودها؛ من ثَم قد يكون هذا البُعد أكثر خضوعًا للتخمين وأقل عمومية من الأبعاد الأخرى (التي تنطبق قطعًا على الكل وتعنيهم). بَيْد أنه جدير بالاهتمام رغم ذلك.

في الواقع، يُحتمل ألَّا تكون هذه وحدها الأبعاد المهمة. فقد شهدَت السنوات الأخيرة جدالًا مُذهِلًا عن الطبيعة الأنطولوجية للعالَم الافتراضي أو الرقمي أو الشبكي، على سبيل المثال، من حيث وجود البشر ونشاطهم في هذه المساحات (تفاعلهم في هيئة صور رمزية مثلًا)، والظواهر الموجودة هناك (النقود والأدوات الافتراضية مثلًا).[3] ربما يحتاج هذا التصنيف المبدئي إلى إعادة النظر لاحقًا بحيث يضم الرفاه الافتراضي، لا سيَّما مع تزايد

الوقت الذي يقضيه الناس على الإنترنت، ومع الوصول لفَهمٍ أفضل لحالة هذه العوالم الرقمية — التي تُسمَّى حاليًّا أحيانًا «ميتافيرس» — وتأثيرها. أو لنتأمل البيئة الطبيعية: فالبشر لا يتأثرون بالطبيعة فحسب، إنما هم أيضًا «جزء» منها. من ثَم فإنه من الممكن أن نَسُوق حُجة قوية لإفراد بُعد بيئي لوجودنا؛ ومن ثَم إقرار أهمية الرفاه البيئي. وقد تنشأ الحاجةُ يومًا ما إلى إضافته هو الآخَر لهذا لإطار.

لكن في الوقت الراهن قد يكون الأسلَم أن نحصر تركيزنا في الأبعاد الأربعة الرئيسية التي عرضناها آنفًا: الجسدي والذهني والاجتماعي والروحاني. ويمكننا إذَن أن ننظر إلى كلٍّ من الأربعة باعتباره يقع على مقياس أو مدرَّج له قطبان؛ سالب وموجب، وينتصفه صفرٌ محايد اعتباري. سأضيف إلى هذا التشبيه تعديلًا بسيطًا في موضع لاحق؛ إذ إن تصوُّر أن كلًّا من هذه الجوانب مقياس متصل «منفرد»، ومن ثَم «مستقل»، هو تصوُّر مُضلِّل بعض الشيء؛ لكنني رغم ذلك سأستخدمه مبدئيًّا الآن بشكل مؤقَّت.

والآن لنُدخِل إلى النِّقاش مفهومَين إضافيَّين: الاعتلال والصحة. يمكننا أن نسمِّي الحيِّز السالب من كلِّ مقياسٍ الاعتلال، والحيِّز الموجب الصحة. بذلك يمكننا الإشارة إلى الاعتلال والصحة البدنية والذهنية، بل وحتى الاعتلال والصحة الاجتماعية والروحانية (وإن كان الاستخدامان الأخيران أقل شيوعًا). دعونا أيضًا نستخدم كلمة معاناة للدلالة على الحيِّز السلبي لمقاييس تلك الأبعاد إجمالًا، والنمو والازدهار للحيِّز الإيجابي، لا سيَّما الأجزاء المتطرِّفة (أي إنه كلما اقتربنا من طرف ذلك الحيِّز في أيٍّ من هذه المقاييس، كنا أكثر نموًّا وازدهارًا).

وإذا ما وسَّعنا النِّطاق أكثر، فسيمكن استخدام الازدهار كذلك لوصف السياق الشامل الذي تقع ضمنه هذه الأبعاد. فأنا أميل إلى استخدام الرفاه، والمصطلحات المتفرِّعة عنها مثل الصحة والسعادة، مع الكائنات الحية المتفردة (أي التي تقع الإحساسية والفاعلية منها موقعًا محوريًّا). لكن من الممكن أيضًا توسيع نطاق الازدهار ليشمل الأنظمة التي يستقر فيها البشر وتصوغ رفاههم؛ أنظمة حية (مثل مجتمعهم) وغير حية (مثل الاقتصاد). هذا المشهد الديناميكي برُمَّته — كل أبعاد الرفاه، والأنظمة والعوامل التي تؤثر عليها — يمثل الازدهار.

أبعاد الرفاه الأربعة تغطي مساحات شاسعة. ولما كانت كذلك، فقد ظهرت مجالات منفصلة لمعالجة مناطقها المتنوعة. وكان التركيز أقوى على حيِّزها السلبي، على علاج الاعتلال أو التخفيف منه على الأقل. هذه هي اختصاصات مجالات مثل الطب والعلاج

الطبيعي بالنسبة للاعتلال الجسدي، والطب النفسي والعلاج النفسي بالنسبة للاعتلال الذهني، والعمل الاجتماعي بالنسبة للاعتلال الاجتماعي، والدين والفلسفة بالنسبة للاعتلال الروحاني. من الممكن أن نعُد هذه المجالات عامةً مُنصبَّة، على التوالي، على الألم والكرب والنزاع واللامعيارية، وإن كانت لا تقتصر عليها (فالطب يختص حتى بالحالات التي لا يختبر الناس فيها الألم المباشر).

قد تدفع هذه المجالات الناس إلى الحيِّز الإيجابي في الوضع الأمثل، لكن أولويَّتها هي مساعدتهم على الوصول إلى الحياد النسبي عند الصفر (غياب الاعتلال). ينعكس هذا الهدف في ملاحظة سيجموند فرويد التي تقول بأن الهدف من العلاج النفسي يقتصر في الأساس على تحويل «البؤس الهستيري إلى حزن عادي».[4] الهروب من الحيِّز السلبي مهم قطعًا. لكن هل ينبغي أن نتوقف هناك، أم إن بإمكاننا أن نسعى إلى التقدم أكثر؟ في الأساس، لا يستلزم غياب الاعتلال بالضرورة توفُّر الصحة. فقد يكون الشخص سليمًا نسبيًّا من المعاناة، لكنه ليس في حالة ازدهار. فمن الممكن أن يكون بدلًا من ذلك قابعًا عند الصفر، لا هو يعاني اعتلالًا فعليًّا، ولا هو في أوج الصحة الجسدية أو الذهنية أو الاجتماعية أو الروحانية.

من ثَم يوجد اهتمام متزايد بهذا الحيِّز الإيجابي المفيد. الرفاه الجسدي هو اختصاص مجالات مثل علوم الرياضة، التي تبحث الحدود القصوى لأداء البشر والقدرة السلوكية. والرفاه الاجتماعي هو محور اهتمام بعض جوانب مجالات على مثل السياسة العامة والتعليم وتنظيم المجتمعات، التي تشتمل على جهود لتحسين المجتمع. والرفاه الروحاني هو مرةً أخرى اختصاص الديانات والفلسفة، التي تساعد الناس على تنمية علاقاتها مع المقدسات. يجوز عامةً أن نعُد هذه المجالات مهتمة على التوالي بتعزيز الحيوية والتآلف الاجتماعي والتسامي؛ وإن كانت هي الأخرى مثل المجالات السالفة الذِّكر، ليست مُنصبَّة على هذه النتائج وحدها.

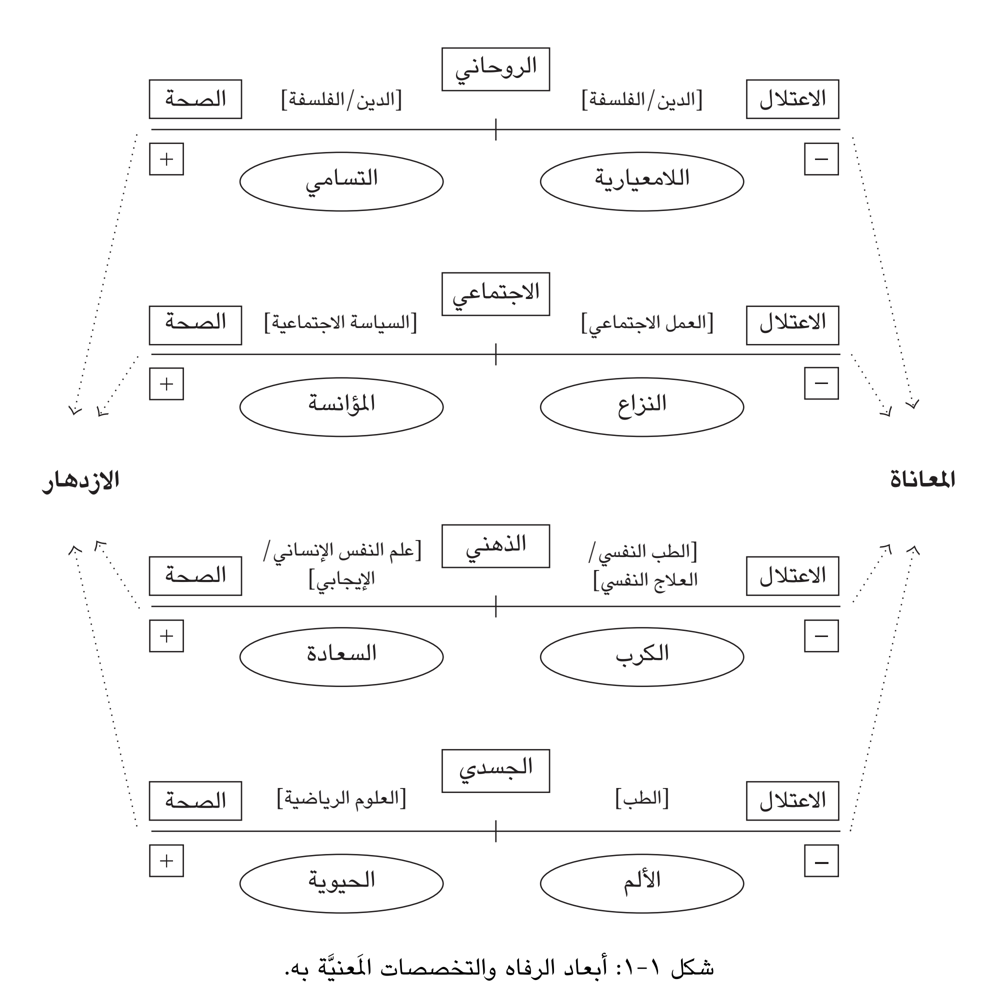
أكثر ما يعنينا هنا هو أن الرفاه الذهني بحثَته مجالاتٌ مثل علم النفس الإنساني والإيجابي. والآن صار بإمكاننا إعادة السعادة إلى نقاشنا. أقترح من الأساس أن ننظر إلى أغلب ذلك الحيِّز الذهني الإيجابي برُمَّته باعتباره عالم السعادة — مع استثناءات مُعيَّنة، كما سأوضِّح بعد قليل — الذي يمكننا أن نمنحه تعريفًا بسيطًا وإن كان شاملًا، وهو أنه تجربة ذهنية حسنة مستحبة.

وهذا تعريف سوف أخوض أكثر في شرح معناه على مدار الكتاب، لكن قد تفيدنا بعض الملحوظات التفسيرية الآن. المقصود بكَوْنها «مُستحَبة» أن هذه الحالة في العموم

مرغوبة، ويسعى الناس لبلوغها، ويثمِّنونها ويقدِّرونها (وإن كانت بعض أشكال السعادة قد لا تستوفي كل هذه المعايير لدى كل الناس). أما كلمة «ذهنية» فهي مستخدَمة بمعناها الشامل لكل التجارب والعمليات النفسية، بما فيها المشاعر على سبيل المثال لا الحصر. وتشير كلمة «تجربة» لحالة من الوجود لها مكوِّن ذاتي (أي كيفيات محسوسة)، ومن الممكن أن تتنوَّع تنوُّعًا عريضًا في مدة دوامها، بدءًا من كونها شعورًا عابرًا يستمر ثوانيَ، وانتهاءً بكونها أسلوبَ حياة دائمًا، من الممكن أن يستمر لسنوات. وأخيرًا، تشير كلمة «حسنة» لمسألة جودة الحياة، وهو مفهوم شائع يُستخدم في الدراسات التي تُعنى بالرفاه. علاوةً على ذلك، مبدأ الجودة نفسه كانت لدراسة الفيلسوف روبرت بيرسيج له أهمية وتأثير بالغان؛ إذ عدَّه معنًى أساسيًّا وغير قابل للاختزال لكَوْن ظاهرة ما جيدة أو قيِّمة بطريقة ما.[5]

لا بد أن أذكر أن السعادة قد لا تشمل كل جوانب الرفاه الذهني — ومن هنا جاءت كلمة «أغلب» في الفقرة قبل السابقة — بما أن هذا الحيِّز سيشمل «كفاءة عمل» الذهن في العموم أيضًا. وفقًا لاستعارة المقاييس، نستطيع أن نرى كيف بإمكان ملكاته المتنوِّعة — الانتباه، والإدراك، والذاكرة، وغيرها — أن تكون خالية نسبيًّا من المشكلات (عند درجة صفر على المقياس)، بل تنمو بدرجات مختلفة. بَيْد أنه فيما يخص «تجربة» الرفاه الذهني، يمكن القول بأن السعادة تشمل أغلب الحيِّز.

علاوةً على ذلك، بإمكاننا استغلال هذا التعريف لوضع مفاهيم للأبعاد الأخرى للرفاه أيضًا. أولًا: بناءً على النِّقاش السابق، يمكن أن نعرِّف الرفاه من الناحية الإجرائية الفنية بأنه ظاهرة متعدِّدة الأبعاد، تمتد بين الاعتلال والصحة، وتشمل الأبعاد الجسدية والذهنية والاجتماعية والروحانية للوجود. من ثَم يمكن تعريف الصحة — التي يمكن وصفها كذلك بأنها بلوغ الرفاه — بأنها حالة حسنة مُستحَبة فيما يتعلق بكل أبعاد الوجود في أحسن الأحوال وكل بُعد منها (حيث تشمل «الحالة» «التجربة» وإن كانت لا تقتصر عليها). في المقابل، يمكن تعريف «الاعتلال» — أي انعدام الرفاه — بأنه حالة رديئة غير مُستحَبة فيما يتعلق بأيٍّ من أبعاد الوجود وربما كلها في أسوأ الأحوال. ثم يمكن تعديل هذين التعريفَين ليتلاءما مع أيٍّ من أبعاد الرفاه المذكورة تحديدًا. فالصحة الروحانية، على سبيل المثال — أو بلوغ الرفاه الروحاني، الذي يُشار إليه أيضًا بلفظ التسامي — هي حالة حسنة مُستحَبة فيما يتعلق بالوجود الروحاني للمرء. وعلى النقيض، الاعتلال الروحاني — أو انعدام الرفاه الروحاني، الذي يُشار إليه أيضًا بمصطلح اللامعيارية أو الأنوميا — هو حالة رديئة غير مُستحَبة فيما يتصل بالوجود الروحاني للمرء. وهكذا دوالَيك.



شكل ١-١: أبعاد الرفاه والتخصصات المَعنيَّة به.

يوضِّح الشكل ١-١ الظواهر والتخصصات المتصلة بالرفاه. لا بد أن أؤكد أن المسمَّيات المُستخدَمة إنما هي للتوضيح لا الحصر. فالعوالم المَعنيَّة لا تغطِّيها المجالات المُدرَجة وحدها، ولا المجالات مُقتصِرة بالضرورة على هذه العوالم؛ فالاعتلال الذهني، على سبيل المثال، لا يُعنى به الطب النفسي والعلاج النفسي فقط، ولا هما مختصان بالاعتلال الذهني فقط. بالمثل، كما ذُكر آنفًا فيما يتصل بالسعادة، لا تعبر التسميات الوصفية عن العوالم تعبيرًا كاملًا، ولا تقتصر هذه التسميات الوصفية على هذه العوالم؛ فعلى سبيل المثال، لا يقتصر

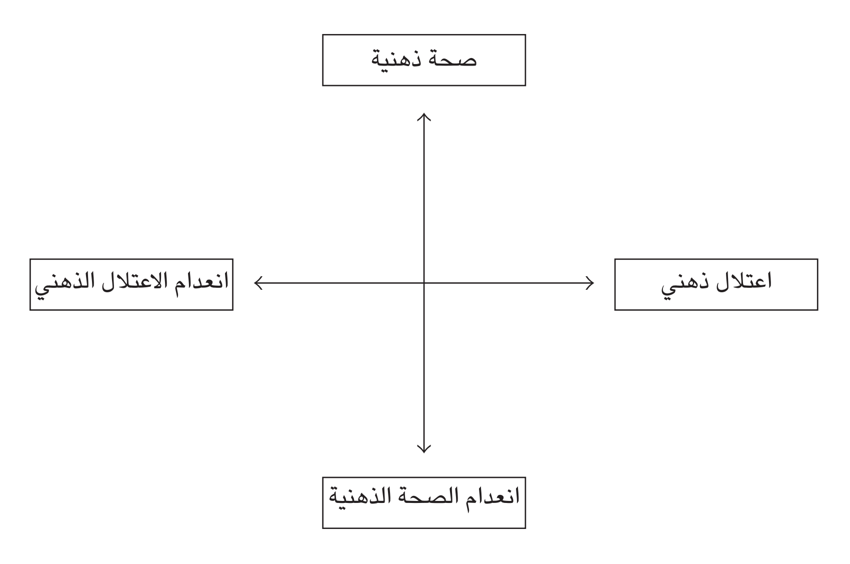
المرض الذهني على الكرب وحده، ولا الكرب محصور في العالم الذهني. بَيْد أن هذا الشكل، من حيث هو دليل تقريبي، يشير إشارةً عامة إلى الدوائر المَعنيَّة.

لكن لا بد من ذكر أن استعارة المقاييس منقوصة. إذ إنه مبدئيًّا، كما سبقت الإشارة، قد يكون من المضلِّل أن نعُد كلَّ مقياس منها خطًّا أو مدًى متصلًا طرفاه الاعتلال والصحة، فكأن التقدم «يمينًا» على امتداد المقياس يعني أن الاعتلال سيتضاءل حتى يصل إلى نقطة ينتقل باجتيازها إلى حيِّز الصحة. في الواقع، يفضِّل بعض العلماء اعتبار حيِّزَي الاعتلال والصحة مقياسَين مُنفصِلَين. في حالة الرفاه الذهني، يشير النموذج الثنائي المقياس إلى أن الاعتلال والصحة الذهنيين قد يكونان مُنفصِلَين نسبيًّا — فسيولوجيًّا ووظيفيًّا وتجريبيًّا — وأن الناس من الممكن أن تختبر جوانب من الاعتلال والصحة في آنٍ واحد.[6] يمكن تمثيل ذلك المنظور بيانيًّا بخطَّين مُتصلَين يتعامدان مُكوِّنَين فضاءً ثنائيَّ الأبعاد، حيث يمكن وَضْع الناس في أماكن مختلفة، كما يظهر في الشكل ١-٢.[7]

من منظور النموذج الثنائي المقياس، لا يُعَد الاعتلال والصحة الذهنيان حدثَين متنافيَين. بعبارة أخرى، لا تتعارض السعادة مع المعاناة. وهذا قول مناسب، بالنظر إلى أن العديد من المفكِّرين والتقاليد التراثية ترى المعاناة أصيلة في الحالة الإنسانية. أما تعامُد المقياسَين أو الخطَّين المُتصِلَين فيعني أنه من الممكن لشخصٍ أن يعاني في بعض الجوانب، ويشعر أيضًا بشيء من السعادة رغم ذلك.

هذا والصورة أكثر وأشد تعقيدًا من ذلك. فقد لا يكون الاعتلال والمرض متعامدَين فحسب؛ الأهم أنهما ليسا فرديَّين كذلك. بل بالأحرى يتكوَّن كلٌّ منهما من خطوط متصلة مُتعدِّدة — أشكال مختلفة من الاعتلال أو الصحة الذهنيين، على سبيل المثال — حيث يكون الفرد متدهورًا في بعضها وأفضل حالًا في أخرى في آنٍ واحد. هذه الديناميات مُوضَّحة في الشكل ١-٣، الذي يُصوِّر طبيعة الرفاه الذهني المُتعدِّدة الوجوه. هنا عُدت إلى الشكل الأصلي ذي البُعد الوحيد — بدلًا من الفضاء الثنائي الأبعاد في الشكل ١-٢ — وإلا كانت الصورة ستبدو بالِغة الازدحام. غير أنه من الأفضل أن تضع في حسبانك النموذج الثنائي المقياس، وتنظر إلى الاعتلال والصحة بوصفهما مقياسَين مستقِلَّين.

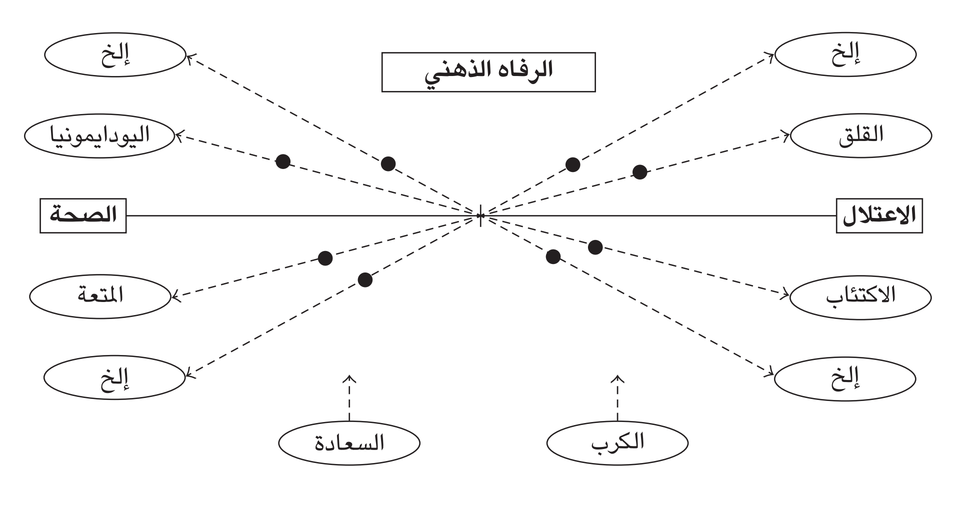
فيما يتعلق بجانب الاعتلال الذهني، يضمُّ الشكل اثنتَين من المشكلات الأكثر شيوعًا (القلق والاكتئاب)، وبه كذلك دائرتا «إلخ»؛ للدلالة على المشكلات الذهنية الأخرى العديدة التي من الممكن أن تصيب الناس. وبالمثل، فيما يتعلق بجانب الصحة الذهنية، يحتوي على اثنين من الأشكال الرئيسية للسعادة (المتعة واليودايمونيا)، وبه كذلك دائرتا «إلخ»؛



شكل ١-٢: النموذج الثنائي المقياس للاعتلال والصحة الذهنيَّين.

للإشارة إلى الأشكال الأخرى المحتملة (التي سنستكشفها في الفصل الثالث). وتوحي النقاط السوداء بأن الشخص قد يكون واقعًا في نقاط مُعيَّنة على امتداد هذه المحاور المختلفة كلها في وقتٍ ما، شاعرًا بأشكال متنوِّعة من الكرب والسعادة بدرجات مختلفة خلال فترة مُعيَّنة.

ثَمَّة تعديل بسيط نُضيفه لاستعارة المقياس، وهو أننا لا بد ألا ننهج التبسيط المُفرِط فنربط بين الاعتلال والصحة من جهة والكيفيات المحسوسة السلبية والإيجابية من جهة أخرى على التوالي. من الممكن تقييم الكيفيات المحسوسة باعتبارها سلبية وإيجابية بعدة طُرق، منها التكافؤ (غير المُستحَب مقابل المُستحَب)، والمرغوبية (غير المرغوب مقابل المرغوب)، والمستوى الأخلاقي (الخبيث مقابل الطيِّب)، والمنفعة (محقِّق للرفاه مقابل غير محقِّق له).[8] يجوز القول: إنه لكي نعُد تجربةً ما منسوبة إلى المعاناة، فلا بد أن يتحقَّق فيها جانبان سلبيان على الأقل، وربما أكثر. رغم ذلك، فإن التجربة قد تكون ذات قيمة سلبية وجدانيًّا، لكنها إيجابية بطُرق أخرى؛ ومن ثَم تُعَد شكلًا من أشكال الرفاه. فمن الجائز لرياضيٍّ محترف، على سبيل المثال، أن يختبر كيفيات محسوسة ذات تكافؤ سلبي فيما يتعلق بشغفه لرياضة ما — جسدية (على غرار آلام العضلات)، وذهنية (مثل القلق المرتبط بالأداء)، واجتماعية (شعور بالوحدة مثلًا)، وحتى روحانية (شكوك دينية) — لكنه



شكل ١-٣: المحاور المختلفة لمقياس الرفاه الذهني.

يظلُّ يستمد أشكالًا مُعيَّنة من السعادة منها. بل قد تنطوي بعض أشكال تلك السعادة على الكيفيات المحسوسة السلبية (بترجمة الألم الجسدي والإرهاق إيجابيًّا على أنها مصادر للمغزى والإنجاز). سنحتفظ بهذه الفروق الدقيقة في أذهاننا على مدار الكتاب.

آخِر السلبيات التي سأذكرها بخصوص استعارة المقياس هي أنها توحي خطأً بأن أبعاد الرفاه الأربعة منفصلة ويسهل التفرقة بينها. لكنها في الواقع متداخلة ومتشابكة، لدرجة أن حدودها المفاهيمية ضبابية واعتباطية إلى حدٍّ ما. فمن الجائز القول بأن التفرقة بين الرفاه الذهني والجسدي، مثلًا، هي نتاج ثنائية «العقل والجسد» التي سادت في الغرب منذ زمن رينيه ديكارت.[9] على النقيض، كانت الفروق التي وضعَتها ثقافاتٌ أخرى بين هذه العوالم أقل صرامةً؛ في واقع الأمر، لقد ازداد الاعتراف بالتفاعل الوثيق بينها في الغرب أيضًا، كما ينعكس ذلك في تحديد ظواهر تُعَد نفسية جسمية. من هذا المنطلَق، يحاول هذا الكتاب إلقاء الضوء على هذه التشابكات بين الأبعاد، مستعرِضًا كيف أن السعادة متداخلة تمامًا مع العناصر الجسدية والاجتماعية والروحانية في حياة الناس. لكن بغضِّ النظر عن الفروق الدقيقة، فإن استعارة المقياس وسيلة إرشادية مفيدة.

سيكون تركيزنا إذَن على الحيِّز الإيجابي من مقياس البُعد الذهني، الذي أفردته عمومًا للسعادة. وإنني بذلك أؤيِّد صراحةً رؤية واسعة لِما تعنيه السعادة، تشمل حيِّزًا كبيرًا من دائرة الخبرات. شأن العديد من المفاهيم، السعادة مفهوم مُختلَف عليه، يستخدمه

الأشخاص المختلفون (بل الشخص نفسه في أوقات مختلفة) استخدامات مختلفة. يستعمله بعض الناس استعمالًا محدودًا؛ فربما يرونه مرادفًا للذة فحسب. وعلى النقيض، يعُدُّه آخَرون — وأنا منهم، ومن هنا جاء هذا الكتاب — مفهومًا أوسَع، يضمُّ مساحات رحيبة من الحالات النفسية المتصلة بالرفاه. من ثَم فالسعادة ليست فقط ظاهرة «وجدانية»، وإنما تضمُّ أيضًا جوانب أخرى من الحياة الذهنية، مثل الشخصية والانتباه والإدراك والمعرفة. من المؤكَّد أن العديد من الحالات والعمليات الذهنية متعدِّدة الأبعاد؛ إذ تتضمَّن بعض الجوانب الوجدانية على الأقل. لكنَّ بعضًا من أشكال السعادة التي سننظرها هنا (طالع الفصل الثالث) ليست وجدانية بـ «شكل أساسي»، بل قد يخلو القليل منها من أي جانب وجداني.

لعلَّ أفضل طريقة لفهم السعادة بمنظورها الواسع هي باستخدام استعارة الخرائط. فمن وظائف اللغة أن ترسم خريطة لعالَم خبراتنا.[10] بعض الكلمات تحتل مساحات أكبر من غيرها، بل قد تشمل بداخلها مفاهيم أدق. «الحب» مثلًا هو «إمبراطورية تضم أنواعًا مختلفة من الأحاسيس والسلوكيات والمواقف التي لا يكاد يكون بينها أي عوامل مشتركة.»[11] وبداخل تلك الإمبراطورية، تحتل كلمات أَدَق مناطق مُعيَّنة، تتراوح من «الشغف» إلى «الاهتمام».

وأنا أرى أن ذلك شأن السعادة أيضًا. فإنني أستخدمها هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الجزء الأكبر من الحيِّز الإيجابي للرفاه الذهني (مُقرًّا بأنها قد لا تغطِّيه كله، وبأن هذا الحيِّز يشمل أيضًا أن يكون الذهن «على ما يُرام»). ذلك الحيِّز يشمل تشكيلة متنوِّعة من الخبرات الذهنية الإيجابية — كما هو موضَّح في الفصل الثالث — تتراوح من عواطف مُبهِجة مثل السرور والنعيم إلى حالات باعثة على النشاط مثل الشعور بالمغزى والهدف. علاوةً على ذلك، فإن نطاقها يمتد من أبسط التغيرات في هذا العالَم الإيجابي (مثل أخف لحظات اللذة وأقصرها وأقلها أهمية) لأبعد امتداداتها الممكنة (مثل أقوى التجارب وأطولها وأهمها وأمتعها على الإطلاق).

إنني أتبنَّى هذا المنظور خصوصًا لأنني أشعر أنه منسجم مع الاستخدام الشائع للسعادة في اللغة السائدة. فعلى سبيل المثال، حين يقول أحد أبوَين: «إنما أريد أن يكون ولدي سعيدًا»، فهو عادةً لا يشير فقط إلى السعادة بالمعنى المحدود للمتعة. أعتقد أنه بالأحرى يرجو عمومًا أن يعيش الطفل حياته على «أفضل» نحو، حياة يشملها التواصل والحب، والابتكار، والغاية، والإشباع، والازدهار، وما إلى ذلك. إنه يريده أن يكون سعيدًا بأعمق وأرفع وأشمل معنًى ممكن للكلمة. لهذا سيشمل نطاق حديثنا كل ذلك.

إنني أدعو إلى رؤية واسعة لما تعنيه السعادة، واصفًا إيَّاها وصفًا عامًّا بأنها تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة، تشمل مساحات شاسعة من الحالات النفسية المرتبطة بالرفاه.

يتعمَّق هذا الكتاب في هذه المنطقة على مَدار خمسة فصول رئيسية، مستعينًا بمجالات دراسية متعدِّدة، ومقدِّمًا تحليلًا من جانب عِدة تخصُّصات للموضوع. والحق أن فيه ميلًا قويًّا لا محالة تجاه منظورات علم النفس، لما كان هذا مجالي الأكاديمي. ولكنني تناولتُ دراسات من تخصُّصات شتَّى، تمتد من الفلسفة وعلم الاجتماع إلى الاقتصاد وعلم الإنسان. لن تسَع طبيعة الكتاب المُوجَزة لأنْ أغطِّي كل الأدبيات ذات الصلة تغطيةً شاملة. ولكنَّ النص يسلِّط الضوء على النطاق والمجال الواسعَين للأعمال المَعنيَّة.

يقدِّم الفصل الثاني منظورًا تاريخيًّا عامًّا، متتبِّعًا كيف كان فَهْم السعادة (وما اتصل بها من مفاهيم) على مدار القرون في أرجاء العالَم، وكيف شكَّلَت هذه الموروثات تفكيرنا الحالي. ثم نتجه إلى المنظورات الأكاديمية المعاصرة؛ إذ يركِّز الفصل الثالث على مفهوم السعادة متمعِّنًا في أشكالها الطائلة. ويستكشف الفصل الرابع آليات السعادة، العمليات المتشعِّبة التي تشكِّل تكوينه، من ناحية علم وظائف الأعضاء، وعلم النفس، وعلم الظواهر، والثقافة، والمجتمع. ويبحث الفصل الخامس كيف تتشكَّل السعادة بعوامل مؤثِّرة مُتعدِّدة، من الاقتصاد إلى السياسة. وأخيرًا، يتناول الفصل السادس الجهود المبذولة للنهوض بالسعادة. ثم يلخِّص فصلٌ ختاميٌّ الكتابَ، ويتقدَّم باقتراحات لاتجاهات مستقبلية في أبحاث السعادة وممارستها. متذكِّرين كلَّ ذلك، هيا بنا نبدأ!

الفصل الثاني

جذور السعادة

سنبدأ رحلتنا بالنظر إلى الماضي أولًا؛ حتى ندرك كيف وصلنا إلى موقفنا الحالي. وبذلك نستجيب للدعوة لوضع مجالات مثل علم النفس في سياق تاريخي، ليس بصفتها مجموعات من المعارف الأبدية أو العامة، وإنما بصفتها نشأت في وقت ومكان محدَّدَين، متأثرةً بعمليات ثقافية ممتدة.[1] من ثَم ينظر هذا الفصل كيف كان فَهْم السعادة على مدار القرون في أنحاء العالَم؛ ليتيح لنا بذلك أن نرى كيف تأثَّرَت وجهات النظر الحالية بهذه التطورات السابقة.

بالطبع لم تُسمِّ أغلب الثقافات الظاهرة موضوع نقاشنا happiness (أي السعادة). فقد ظهر هذا المصطلح في اللغة الإنجليزية فقط في القرن السادس عشر، يسبقه happy (سعيد) في القرن الرابع عشر، وكلاهما يحمل المعنى الضمني للحظ الحسن. وهو معنًى ينعكس في جذرهما الاشتقاقي في اللغة النوردية القديمة hap، الذي يشكِّل كذلك أساس مصطلحات مثل happenstance (أي مصادفة). لكن لم تبدأ السعادة تتخذ طابعها الحالي — وفقًا للتعريف المستخدَم هنا — من الدلالة على حالة ذهنية حسنة مُستحَبة حتى تسعينيات القرن السادس عشر.

ولكن من الإنصاف أن نقول إن أغلب الثقافات — بل ربما كلها — قد اهتمَّت بالرفاه والسعادة، بتعريفهما الواسع هنا. فمنذ فجر الحضارة، والناس مشغولون بأسئلة الرفاه والسبيل الأفضل لأن يكون الإنسان على ما يُرام في كيانه وفعله وعيشه. وبصفة أدَق، استكشفت الثقافات كذلك فكرة السعادة (بتعريفها الواسع المطروح هنا).

من هذا المنطلَق، يستعرض هذا الفصل تشكيلةً من المنظورات الفلسفية والدينية والثقافية من تاريخ الإنسانية، مبيِّنًا كيف أنها استحدثت أفكارًا متعلقة بالسعادة. وشأن كل الفصول، لا يمكن أن يغطِّي الموضوع تغطيةً شاملة نظرًا لطبيعة الكتاب الموجَزة.

لكنها ستكون كافية للإشارة لاتساع التفكير وعُمقه في أنحاء العالم بشأن هذه الموضوعات. لتنظيم العرض، سأطالع تاريخنا الطويل بترتيب زمني تقريبي، انطلاقًا من عصر ما قبل التاريخ وانتهاءً بعلوم الزمن الحاضر. وفي أثناء ذلك، سنرى كيف نشأت الأفكار المتعلقة بالسعادة وتطوَّرَت.

الأبورجيون (الشعوب الأسترالية الأصلية)

تمتدُّ أصول الجنس البشري لأزمان بعيدة من غياهب ما قبل التاريخ المدوَّن. إننا نعثر في أماكن مثل وادي أولدفاي في تنزانيا، على أدلة من الأدوات الحجرية التي صنعَها الأوائل من نوع البشرانيات (الهومينيد) الذي نشأ منذ مليونَي و٦٠٠ ألف سنة. أمَّا نوعنا، نوع الإنسان العاقل (الهومو سيبيانز)، فيُعتقَد عمومًا أنه نشأ منذ ٢٠٠ ألف سنة تقريبًا، وإن كان ثَمَّة اكتشافات حديثة في المغرب قد ترجعه إلى ٣٠٠ ألف سنة.[2] ومنذ ذلك التاريخ، ظهرت على مدار تطوُّرنا الطويل لمحاتٌ غير مُكتمِلة لنشأة الثقافة تدريجيًّا. فعلى سبيل المثال، ثَمَّة أدلة عُثر عليها لأدوات حديثة يستخدمها الصيادون جامعو الثمار من شعب البوشمن في جنوب أفريقيا، تعود لسنة ٤٤ ألفًا قبل الميلاد.

> ظلَّ الناس على مَر التاريخ يتأملون الرفاه: السبيل الأفضل لأن يكون الإنسان على ما يُرام في كيانه وفعله وعيشه. علاوةً على ذلك، نزعت الحضارات أيضًا إلى استكشاف السعادة من حيث إشارتها إلى تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة.

من بين أقدَم الثقافات المعلومة — أي التي لها آثار محفوظة — ثقافة سكان أستراليا الأصليين، التي هاجر إليها البشر أول مرَّة قبل نحو ٥٠ ألف سنة. منذ ذلك الوقت، بدأت ثقافة غنية ومُعقَّدة في الظهور والازدهار، كما يتضح في أشكال الفنون الحجرية التي تعود لسنة ٢٦٠٠٠ قبل الميلاد، مع وجود أمثلة أخرى قد تكون أقدَم بكثير.[3] على مدى ذلك المنحنى التطوُّري الكبير، شرعت تتشكَّل الأفكار والرؤى المتعلقة بالرفاه والسعادة.

أحد الأمثلة الواضحة هو الربط بين الفكر والممارسة الذي يتضمَّنه مصطلح «ألشُرينجا»، الذي يُستخدم للدلالة على نظام المعتقدات الثقافية الدينية المُعقَّد لشعب الأراندا (مع امتلاك شعوب أخرى من الأبورجيين أنظمة معرفة شبيهة لها أسماء مختلفة).

أحيانًا ما تُترجَم إلى الإنجليزية بعبارة «زمن الحلم» أو «الحلم»، وهما مصطلحان وضعهما اختصاصي علم الإنسان ويليام ستانر في خمسينيات القرن العشرين.[4] وقد انتُقد هذان اللفظان المستحدَثان اللذان وضعهما باعتبارهما ترجمة خطأً، أو على أقل تقدير ترجمة غير دقيقة للمصطلحَين الأصليَّين (وإن كان احترامه لهذه المفاهيم والثقافات الذي انبثقت منها مُعترَفًا به إجمالًا). بَيْد أنه فيما يبدو كان يقصد أن يسلط الضوء على المغزى الإبستيمولوجي للأحلام بصفتها وسيلة لاكتساب المعرفة، وهي تشمل تَلقِّي النصح من الأسلاف.

نستعرض هنا منظورات فلسفية ودينية وثقافية من التاريخ الحافل للبشرية؛ لنُبيِّن كيف أنها أنتجت أفكارًا وممارسات متصلة بالسعادة، وكيف أن تلك الإنجازات قد تغيَّرَت وتطوَّرَت بمرور الزمن.

بقَدْر ما يمكن استيعاب مفاهيم مثل «ألشُرينجا» وتفسيرها من منظور غربي حديث — وهو أمر مُختلَف فيه — فإنها تشير إلى طُرق كلية وشاملة لإدراك الحياة بأسرها بصفتها متداخلة. كذلك استحدث ستانر مصطلحًا يعني «كل حين» للدلالة على ذلك النَّسَق من الاستيعاب، ليشمل الماضي والحاضر والمستقبل. وهو ليس مجرَّد مرادف للأزلية، وإنما يُقرُّ ذلك المصطلح بالأهمية المستمرة للكيانات والقوى البدائية السالفة التي شكَّلَت العالَم. وهو بالإضافة إلى ذلك ليس مجرَّد أسطورة عن النشأة، وإنما واقع حي نشِط ومُعقَّد.[5] تهتم شعوب الأبورجيين قديمًا وحديثًا بهذا الواقع طلبًا للإرشاد إلى أفضل السبل للعيش، بدءًا بعلاقاتهم بالأرض وانتهاءً إلى تعاملاتهم الشخصية. وبذلك تكون ألشرينجا نظرية تكوينية عن الرفاه، ورؤية لما يجدر للبشر أن يكونوا عليه، وتظل من أقدَم وجهات نظرنا الباقية عن الازدهار.

بلاد الرافدَين

فيما كانت الثقافات الأبورجية تنمو، جعلت حركات تقدُّم مماثلة تُسرع الخُطا في أنحاء متعدِّدة من العالَم. إذ يبدو في الواقع أن ثَمَّة علامات فارقة وقعَت في أماكن عدة بشيء من التوازي، دخلت التاريخ المُدوَّن.[6] أولًا: بدءًا من قرب سنة ١٢٠٠٠ قبل الميلاد، بدأت محاولات مبكِّرة للفِلاحة والزراعة، استقرَّت حولها المجتمعات. وبعد ذلك، من سنة

٥٠٠٠ قبل الميلاد فصاعدًا، نرى بوادر حضارات أكثر تعقيدًا: مجتمعات تميَّزَت بالتطور الحضاري، والابتكار الصناعي، والتواصل الرمزي المتقدِّم.

ومن المناطق التي تحتل أهميةً خاصة في تلك الناحية بلادُ الرافدَين ذات التربة الخصبة. فمن هذا المهد انبثق العديد من أقدَم إمبراطورياتنا، ومنها الأشورية والأكادية والبابلية. مع حلول سنة ٤٠٠٠ قبل الميلاد، كانت هذه المجتمعات قد حقَّقَت العديد من الإنجازات التي شكَّلَت وجه العالَم، من بناء الصروح للابتكارات في التعدين والكتابة. ومن هنا يأتينا أقدَم عمل أدبي في العالَم، «ملحمة جلجامش»، التي تعود لسنة ٢١٠٠ قبل الميلاد تقريبًا. وهي توضِّح هموم أسلافنا، كاشفةً عن مخاوف وجودية لا تزال ذات أهمية كبرى؛ أهمها هو كيف نتصالح مع الموت ونجد شيئًا من السعادة في حياتنا البالغة القِصَر.

فبطل الملحمة هو جلجامش، ملك مدينة الوركاء الطاغية شبه الأسطوري، وهي تُركِّز على وصف تزايد إدراكه لمحدوديته وعقم المساعي الدنيوية. وأثناء مغامراته، يتلقَّى النصح بشأن خَطْبه ذلك والسبيل للعثور على السعادة التي تُراوغه. فعلى سبيل المثال، على بوابات العالَم تقف ساقية الحانة التي تشجِّع اقتناص الملذات البسيطة: «إلى أن تأتي النهاية، استمتِع بحياتك، واقضِها في سعادة، لا يأس. الْتَهِمْ طعامك، واجعل كل يوم من أيامك بهجة، واستحِمَّ وتطيَّب، وارتدِ ملابس زاهيةً برَّاقة، ودَعِ الموسيقى والرقص يملآن بيتك، وأَحِبَّ الطفل الذي يُمسك يدك، وامنَحْ زوجتك المتعة حين تضمها إليك.»[7]

وفي نهاية المطاف، يجد جلجامش بعض العزاء في السعي لأنْ يكون حاكمًا رحيمًا وفي إقامة مدينة باهرة. وبفعله ذلك، يدرك أن بإمكانه بلوغ شكل من الخلود حين يتذكَّره الناس باعتباره رجلًا عظيمًا. الأهم أنها قصة عن العثور على مغزًى في الحياة، رغم حدودها الوجودية، من خلال الْتِزام نهج الصلاح. وفي واقع الأمر، تنعكس هذه الرؤية في نظريات معاصرة عن بعض أشكال السعادة، كما سنرى.

الصين

كذلك من بين أقدَم الحضارات، وقطعًا أطوَل الحضارات المتصلة، حضارة الصين، التي ظهرت أسرة شيا الحاكمة التي أَسَّسَتها نحو سنة ٢٠٧٠ قبل الميلاد. وعلى مدار تاريخها الثري، بزغَت عدة فلسفات وأفكار متصلة مباشرةً بموضوعنا الرئيسي. فلنتأمل، على سبيل المثال، المدرسة الفكرية المعروفة باسم الطاوية.

للطاوية أصول مُوغِلة في عصور قديمة غير موثقة، ويمكن العثور على آثار أحدَث لها في كتاب «آي تشينج» (التي تُترجَم إلى «كتاب التغيرات»)، الذي راح يتراكم شفهيًّا قبل أن يتبلور في شكل مكتوب نحو سنة ١١٥٠ قبل الميلاد. صِيغ النص للمساعدة على تفسير ممارسات التنجيم، وغالبًا ما تتضمَّن تكوين أشكال سداسية وتحليلها (تباديل لستة خطوط متقطِّعة ومتصلة). المهم في العملية أن الأشكال السداسية تمثل حالات من «الصيرورة» لا «الكينونة». فمحورها هو الخطوط «المتحركة»؛ أي خطوط ديناميكية أو غير مستقرة؛ ومن ثَم تُنذر بالتحوُّل لشكل سداسي مختلف.

من ثَم فإن المبدأ الجوهري في «آي تشينج» هو التغيُّر، والمفارقة أنه الشيء الوحيد الثابت في الكون. كما قال ريتشارد فيلهلم في مقدمة ترجمته: «الذي أدرك معنى التغير لا يعود يصبُّ انتباهه على الأشياء الفردية المؤقَّتة، وإنما على الشريعة الأبدية الثابتة التي ينبع منها كل تغير.» وهنا نجد أصل الطاوية، فهذه الشريعة هي «الطاو، مجرى الأشياء، مبدأ الواحد ضمن الكثير.»[8] علاوةً على ذلك، لا يحدِّد «آي تشينج» شيوع التغير فحسب، وإنما الدينامية التي يحدث بها كذلك: التفاعل التنازُعي بين المتناقضات، الذي يُرمَز إليه في النهاية بموتيفة ين ويانج.

تعتقد الطاوية في الأساس أن الفهم التجريبي العميق للطاو هو السبيل إلى الرفاه. ويمتلأ بمثل ذلك التوجيه كتاب «تاو تي تشينج»، وهو نص مُقدَّس منسوب إلى لاو تسو، الذي عاش ربما في وقت بين القرن السادس والثالث قبل الميلاد. فكما يفيد المقطع ١٦ مثلًا: «أن تكون في النعيم هو أن تكون في الطاو.»[9] تسلِّط الطاوية الضوء على مبادئ، على غرار «الوو وي» مثلًا، وتُترجم «انعدام الفعل»، لكنها تعني التسليم ومطاوعة الأنماط الطبيعية للحياة (مثلما يُسايِر البحَّارُ الماهر الرياحَ مثلًا). ولذلك نجد حثًّا بأن نكون «طيِّعين كالجليد حين يبدأ في الذوبان؛ ومُصمَتِين مثل قطعة من الخشب غير المنحوت؛ لكن مُتقبِّلين مثل حفرة على التلال» (المقطع ١٥). أثبتت تلك الأفكار تأثيرها حتى يومنا هذا، فقد كان من آثارها أنها ساعدت في تكوين مفاهيم أشكال شتَّى من السعادة نتأملها في الفصل التالي.

الفيدانتا

بينما كانت الطاوية تظهر في الصين، راحت تنشأ تطوُّرات شبيهة في أماكن أخرى، بالأخص شبه القارة الهندية. فنرى هناك إنجازات شكَّلت العالَم مثل «الفيدات»، وهي النصوص

المُؤسِّسة لِما يُعرَف الآن بالهندوسية، والتي تألَّفت بين عامَي ١٥٠٠ و٥٠٠ قبل الميلاد. تضم الفيدات الأربع أربعة أنواع من المواد: السامافيدا (ترانيم وصلوات)، والآرانياكا (طقوس وشعائر)، والبراهمانات (تعليقات على الطقوس والشعائر)، والأوبانيشادات (تعاليم فلسفية وروحانية).

للفيدات صِلة كبيرة بما نتداوله هنا. فبها كثير من الإشارات، على سبيل المثال، إلى «الأناندا»، وهي سعادة عميقة عارمة كثيرًا ما تُترجَم إلى نعيم. من الممكن حتى أن تعني النعيم الأبدي في سياق الإيمان بالسامسارا؛ أي الدائرة المتواصلة من الميلاد، والموت، والميلاد من جديد التي يتعرَّض لها البشر وفقًا للغيبيات الفيدانتية. وبذلك المعنى، تشير «الأناندا» إلى الانعتاق الخبراتي من «السامسارا» إلى حالة ممتدَّة من الرفاه التام الممتد، بلوغ حالة من السمو النفسي الروحاني تُعرف بمصطلحات مثل «موكسا» و«نيرفانا»، وتشترك فيها تقاليد منها الهندوسية والبوذية والجاينية والسيخية.

بالإضافة إلى ذلك، تلك الحالات ليست مجرَّد مفاهيم عقلية. فكيفية بلوغ الفيدات هو جزء جوهري منها. الأوبانيشادات بالأخص تُركِّز على التوحُّد الخبراتي بين «الأتمان» و«البراهمان». حيث تصف الأولى شيئًا مثل النفس أو الروح الداخلية، جوهر لا يتغير وراء التقلب العابر للشخصية. وكثيرًا ما تُفسر الثانية بمصطلحات مثل الألوهية أو الحقيقة المطلقة، ويأتي تصورها عادةً حلوليًّا (أي إنه ليس مجرد مُتَّحد مع الكون، كما هو مُعتقَد مذهب وحدة الوجود، وإنما يتجاوزه أيضًا). وتعبر عن اتحادهما عبارةُ «تات تفام آسي» (ذلك هو أنت)، وإن كان هناك منظورات مختلفة لطبيعته؛ إذ مالت مدرسة أدفايتا «اللاثنائية» لتأكيد المساواة المطلقة بين الأتمان والبراهمان، بينما رأت الشدادفايتا أن الأولى جزء من الثانية.[10]

تُوضِّح الفيدات — والتعاليم التي أعقبتها — مسارات لبلوغ مثل تلك الحالات، مثل اليوجا، التي ظهرت في النصوص الفيدية الأساسية قبل أن تجد صياغةً أكمل في أعمال كلاسيكية مثل «يوجا سوترا» لباتانجالي (في القرن الثاني قبل الميلاد).[11] تشمل اليوجا سلسلة من الممارسات النفسية الروحانية، لها فروع متعدِّدة، يقدِّم كلٌّ منها طريقًا مختلفًا نحو التحرُّر، منها الهاثا (الممارسة البدنية)، والراجا (التأمل)، والمانترا (الصوت المنغم)، والجورو (التفاني)، والكارما (الخدمة)، والبهاكتي (الإخلاص)، والجنانا (الدراسة)، والتانترا (الجوانب الباطنية). إنها لشهادة على قوة هذه الأفكار والأساليب أنها ما زالت تُمارَس، إلى جانب تَبنِّيها على مستوى العالَم.

اليهودية

بينما جعلت الفيدات تظهر للوجود على مهل، أخذَت تعاليم تُعادِلها تأثيرًا تظهر تدريجيًّا في الغرب متجسِّدةً في «التناخ»، المجموعة المُعترَف بها للنصوص اليهودية المُقدَّسة، وتضم التوراة (أسفار موسى الخمسة)، ونفيئيم (أسفار الأنبياء)، وكتوفيم (أسفار الكتابات المُقدَّسة). وكما الحال مع أغلَب النصوص التأسيسية، توجد شكوك حول واضعها، وذلك محل جدل كبير. تدَّعي تعاليم الحاخامات أن موسى — الذي من الوارد أن يكون قد عاش في القرن الثالث عشر قبل الميلاد — قد تلقَّى التوراة من الرب على جبل سيناء ودوَّنَها كتابةً. ولكن الدراسات الحديثة تزعم أنه من الوارد أن تكون قد تجمَّعَت على مدار قرون قبل أن تبلغ شكلها المُعترَف به نحو القرن الخامس قبل الميلاد.[12]

وبعيدًا عن الوقائع التاريخية، هي تُعَد من أهم النصوص في التاريخ، بما لديها من مساهمات طائلة لتُقدِّمها بشأن موضوعنا الرئيسي. التوراة على سبيل المثال، تحتوي على أحد أقدَم الإطارات الأخلاقية المُدوَّنة للبشر: الوصايا العشر. رغم أن الشريعة البابلية لحمورابي (التي تعود للقرن السابع عشر قبل الميلاد تقريبًا) قد سبقتها وربما أثَّرَت عليها، فإنه يجوز القول بأنها أقوى الإطارات من ذلك النوع في التاريخ؛ إذ شكَّلَت العديد من الأديان العالَمية، ولا يزال الناس يسترشدون بها حتى اليوم.[13]

وإن ما بها من «ميتزفوت» — القوانين أو الأوامر — البارزة: من حض على عبادة إله واحد، وإجلال الوالدين، واحترام السبت، إلى جانب النهي عن عبادة الأوثان، والتجديف على المقدسات، والقتل، والزنا، والسرقة، والخيانة، والجشع. وقد زاد عليها العديد من الأوامر والقوانين الإضافية على مدار التوراة؛ إذ يصل عددها إلى ٦١٣، وفقًا لتقدير شائع.[14] وتشكل هذه القوانين معًا تشريعًا للحكمة، دليلًا للعيش، فهي تقدِّم منظورًا هادفًا عن الرفاه يحمل دلالة لفهمنا للسعادة لا يزال قائمًا.

لدينا مثلًا موسى بن ميمون (المعروف أيضًا باسم ميمونيدس)، عالِم الدين اليهودي الذي بزغ نجمُه في العصور الوسطى، الذي ذهب إلى أن أداء الواجبات الدينية يؤدِّي إلى «السِّمخاه» (التي عادةً ما تُترجَم إلى بهجة أو فرح). فقد كتب في إشارة إلى سفر التثنية، السفر الخامس من التوراة، فقال: «الفرح [سِمخاه] الذي يُبديه الشخص عند طاعة أمر، وحب الرب الذي أمر بها، هو عمل عظيم من أعمال العبادة. ومَن يكبح نَفْسه هذا الفرح يستحق العقاب من الرب، كما هو مذكور [في سفر التثنية، الإصحاح ٢٨، رقم ٤٧]: «[سوف تَلقى عقابك] من أجل أنك لم تعبد الرب إلهك بفرح وطيبة قلب».»[15] هكذا كانت أشكال من السعادة، قائمة في جوهر التعاليم اليهودية، في صورة تفسيرات ودلالات دينية.

البوذية

في تاريخ البشرية الطويل الكثير التحولات، حدث، فيما يبدو، تحوُّل إجمالي هائل آخَر في الفترة بين القرن الثامن والثالث قبل الميلاد. فقد اندلعت في مواقع متعددة ثوراتٌ معرفية عميقة غير مسبوقة في توازٍ نسبي. وهو ما أسماه الفيلسوف كارل ياسبرز العصر المحوري للدلالة على تحوُّل محوري في تاريخ العالَم.[16]

وقليل من بين أعلامه مَن له نَفْس تأثير سيدهارتا جوتاما، المعروف أكثر باللقب التبجيلي بوذا (المستنير)، الذي وُلد نحو عام ٤٨٠ قبل الميلاد (أو ربما قبل ذلك). وشأن العديد من التقاليد التراثية، تخفى عنا أصول بوذا لانعدام الدقة التأريخية في الوثائق الأصلية. ولكن القصص ذات الطابع الأسطوري تصف بوذا فتحكي أنه كان يعيش حياةً آمِنة من كل كدر حتى سن التاسعة والعشرين، حين اضطرته سلسلة من المواجهات الوجودية أن يسلك مسارًا دينيًّا مُكرَّسًا لاستكشاف الحالة البشرية.[17]

لما كان يعيش في سياقٍ صاغته الفيدانتا، فقد قضى بوذا في البداية خمس سنوات منخرِطًا في تمارين يوجا تقشُّفية. إلا أنه في النهاية عدَّ ذلك النوع من كبت النفس غير مُجدٍ، وعزَم على سلوك «طريق وسط» (بين الترف والزهد). تعهَّد بوذا بأن يظل يتأمل حتى يبلغ النيرفانا — المذكورة آنفًا وستُناقَش أكثر في الفصل الثالث — وجلس طوال ٤٩ يومًا حتى حقَّق إنجازه. ثم قضى ٤٥ سنةً تالية يَصُوغ رؤاه وينشرها — المعروفة باسم «دارما»، إشارةً لقوانين الطبيعة — التي تركز مباشرةً على أسئلة السعادة والرفاه.

جوهر الدارما هو الحقائق الأربعة النبيلة. وأولها أن الحياة يعمُّها «الدوكها»، وهي كثيرًا ما تُترجَم إلى معاناة، إلا أنه ربما من الأدق أن تُترجَم إلى عدم الرضا (بما أن البوذية تُقر بأن ثَمَّة مباهج في الحياة، لكن حتى المباهج غير كاملة). إلا أنه يخفِّف من وطأتها الحقيقةُ الثانية، وهي أنه من الممكن التعرُّف على سبب الدوكها؛ إذ تُعزى إلى حد كبير لنزوع الناس إلى الاشتهاء والتعلق. علاوةً على ذلك، فإنه، وقد فُهمت هذه الأسباب، تمنحنا الحقيقة الثالثة الأمل بأنه من الممكن الحد من الدوكها. وتعطينا الحقيقة الرابعة خارطة لهذا الهدف: الطريق النبيل الثماني.[18]

والطريق هو وصف مفصَّل لـ «العيش الصحيح». وهدفه الأسمى هو بلوغ ذروة النيرفانا، لكن حتى إن كانت هذه القمة الخارقة لقوى البشر تتعذَّر على أغلب الناس، فالطريق نفسه يقدِّم فرصًا للتقليل من الدوكها والشعور بالمزيد من «السوكها» (نقيضها) باطمئنان أكثر. للطريق ثمانية عناصر، تُصوَّر في كثير من الأحيان في شكل برامق العجل،

من حيث يدعم كلٌّ منها الآخَر، ولا بد من الاهتمام بها معًا. هذه العناصر، التي تسبقها الصفة «ساميك» (الصحيح أو أفضل)، تغطِّي ثلاثة أبعاد عريضة من الحياة: الحكمة (في الرؤية والعزم)، والسلوك الأخلاقي (في الحديث والسلوك والعيش)، والتأمل (بالجهد واليقظة الذهنية والتركيز). ثم تتناول مجموعة عريضة من التعاليم المعاني الدقيقة لهذه العناصر وإمكانية تيسيرها للسعادة (كما سنكتشف أكثر في الفصل التالي).

الحضارة الهلنستية

يُقال إنه لم يترك عصر من العصور تأثيرًا على التفكير المعاصر عن السعادة يفوق تأثير العصر الهلنستي في بلاد الإغريق. فحتى اليوم ما زال العديد من أعلامها أسماءً متداولة، ولا تزال تعاليمهم هي الأساس لجوانب عدَّة من الحياة الحديثة؛ إذ لا تزال العديد من المفاهيم تحمل بصمة الاشتقاق من اللغة الإغريقية، بدءًا من الديمقراطية (حُكم الشعب) وصولًا إلى الفلسفة (حُب الحكمة). ووسط هذه الأعمال الفكرية الجزلة، نجد لدى الإغريقين آراءً مستفيضة عن السعادة والرفاه.

من هؤلاء الروَّاد الفكريين، كان لأرسطو بلا ريبٍ الأثر الأقوى على الفكر المعاصر. ومن إسهاماته العديدة التفرقةُ المحورية بين شكلَين من السعادة: المتعة واليودايمونيا. فالأولى تشير أساسًا إلى اللذة، في حين تعكس الثانية أشكالًا أعمق من السعادة تنشأ من خلال تنمية الذات، الذي عرَّفه بأنه «سلوك النفس الموافق للفضيلة.»[19] وهي تشير اشتقاقيًّا إلى امتلاك المرء «ديمون» طيبًا؛ أي روح مرشدة أو ربما، من المنظور الحديث، الضمير. وهي فكرة معقَّدة؛ إذ تشمل تنمية الشخصية، والسعي وراء المعرفة، والالتزام بالنمو الأخلاقي.

كان أرسطو يحتقر المتعة، وكذلك يحتقر أغلَب الناس، الذين كان يشكو من أنهم «خاضعون لشهواتهم» مشغولون بالمتع السطحية.[20] ما إذا كان ذلك التحليل منصفًا أم لا هو مسألة أخرى، لا سيَّما أن مواقفه الأخلاقية عامَّةً (بخصوص النساء مثلًا) صارت محل نقد وفقًا للمعايير الحديثة. إلا أن هذا التمييز بين المتعة واليودايمونيا ما زال يُثبِت تأثيره حتى يومنا هذا — حتى إذا كانت الأولى تلقى نقدًا أقل قسوةً الآن — وهو يكمُن في صميم التفكير المعاصر عن السعادة.

ولهذا العصر العديد من الإسهامات الأخرى في موضوعنا الرئيسي بالطبع. على غرار الرواقية مثلًا، التي وضعها زينون الرواقي قرب عام ٣٠٠ قبل الميلاد. وكان من أتباعها

سينيكا الروماني الذي تتضمَّن أعماله محاورة «عن الحياة السعيدة»، وبها عبارات من قبيل «الرجل السعيد هو الراضي بنصيبه، مهما كان.»[21] وقد ذهب إبكتيتوس بهذه الفكرة إلى حدٍّ متطرِّف، فادَّعى أنه من الممكن أن يكون المرء «مريضًا لكنه سعيد، في خطر لكنه سعيد، يحتضر لكنه سعيد، في منفًى لكنه سعيد.»[22] لكن ليس المقصود هنا سعادة المتعة أو حتى سعادة اليودايمونيا، وإنما شكلٌ منها أكثر قناعةً، يتسم بالطمأنينة، وهي انعزال صافٍ هادئ ساكِن عن تقلبات الحياة.

المسيحية

«طوبى للمساكين بالروح؛ لأن لهم ملكوت السموات» (إنجيل متى، الإصحاح الخامس، من ٣ إلى ١١). هكذا يبدأ أحد أشهَر الفقرات في التاريخ، الموعظة على الجبل. هذه الخطبة التي ألقاها المسيح قرب نهاية دعوته، كثيرًا ما تُعَد أسمى تعاليمه، «جوهر المسيحية».[23] ومثل الموروثات الأخرى، لدى المسيحية الكثير لتُدلي به بشأن السعادة.

بنا ننظر الكلمة المتكرِّرة بأسلوب شعري في الخطبة: طوبى. كانت هذه الكلمة باللغة اليونانية القديمة التي كُتب بها العهد الجديد makários «مكاريوس»، ولاحقًا تُرجمت إلى beātitūdō «بيتيتودو» في اللغة اللاتينية، ثم béatitude «بيتيتود» في الفرنسية. وصارت أخيرًا blessed (مبارك أو طوبى) في الإنجليزية، المشتقة من كلمة blodison «بلوديسون» باللغة الجرمانية البدائية، أي جعل الشيء مُقدَّسًا (وكان يتم في الأصل بالدم، كما يظهر من اشتقاقه). بَيْد أنه من الترجمات المناسبة أيضًا — بل الأدق لكلمة makários — وفقًا لما ذكره دارين ماكمان، في كتابه النموذجي «تاريخ السعادة»، هي الصفة «سعيد».[24] من ثَم فإنه من الجائز أن تكون صياغة الخطبة أيضًا: «سعداء هم أنقياء القلب؛ لأنهم سوف يرون الرب.»

وتلك ليست مجرَّد لذة، وإنما هي أحد أعمق — أو أسمى — أشكال السعادة على الإطلاق. وهنا نصطدم بحدود اللغة، حيث يمكن لكلمة «سعادة» أن تشمل عدة حالات شعورية من العادية للسامية. وفي ذلك الصدد، من الممكن لمصطلحات دقيقة مثل «طوبى» أن تشير لأشكالها الأعمق. وكما قال المؤرخ توماس كارليل: «ثَمَّة شيء أرفَع من السعادة، وهو النعيم.»[25] لكنه قد يكون من الأفضل أن نتسع بمفهومنا عن السعادة نفسها لتضم مدلولات مثل النعيم، وسوف أضمِّن تلك الحالات في الفصل الثالث تحت تبويب سعادة السكينة.

بعيدًا عن الدلالات اللفظية، كانت رسالة المسيح ثورية. فقد كانت الأفكار السائدة عن السعادة في العالَم الروماني تجنح إما لجعلها خاضعة لحكم القدر (ومن ثَم خارج سيطرة الناس) وإما أنها طوع بنان فئة مختارة (مثل الأثرياء وذوي النفوذ). وعلى النقيض، لم يكتفِ المسيح بالتبشير بأن بإمكان الفقراء والمضطهَدين إدراك السعادة، بل إنه أمعَن فقال إن أولئك الناس مُبارَكون أكثر من الأثرياء وذوي النفوذ. ولم تكُن هذه الرؤية المذهلة مُضاهية تمامًا لتمكين الذات لدى الرواقيين؛ إذ أبقَت الناس تحت رحمة لطف الرب. بَيْد أنها كانت فكرة خلاصيَّة ساعدت على تشكيل العالَم الحديث.

الإسلام

من المجادلات المحورية في المسيحية الجدال بشأن ما إذا كان بلوغ حالة المباركة التي وصفها المسيح على الأرض أم في الحياة الآخرة. ونجد اعتبارات شبيهة في الإسلام، آخِر عقائد التوحيد الكبرى ظهورًا، والذي نشأ في مكة في القرن السابع بعد الميلاد. فهناك وُلد النبي محمد سنة ٥٧٠، وتلقَّى الوحي عن الله (الإله)، والذي يعد القسم الذي يُتلى منه هو القرآن الكريم. واليوم يحتل الإسلام المركز الثاني من حيث عدد معتنقيه على مستوى العالم (نحو مليارَين)، بينما يُعَد القرآن من أكثر النصوص المكتوبة تأثيرًا على الإطلاق. ومرَّةً أخرى نجد من تعاليمه تعليقات عميقة عن موضوعاتنا الرئيسية هنا.

فهو يفرِّق بين أشكال السعادة، فيضمِّن مثلًا «المتعة» و«السعادة». إذ تشير الأولى للذة الحسية، الشبيهة بالهيدونية أو المتعة التي احتقرها أرسطو، فحطَّ من قدرها كذلك باعتبارها مجرد متاع دنيوي. رغم ذلك، فإنه بالنظر للفرح المتاح في هذه الحياة، يفرِّق القرآن بين الأشكال «المذمومة»، التي تتضمَّن الفرح بـ ﴿الحياة الدنيا﴾ (سورة الرعد، الآية ٢٦)، والأشكال «المحمودة» منه وهي الفرح ﴿بفضل الله وبرحمته﴾ (سورة يونس، الآية ٥٨). وعلى أي حال، تُعَد «السعادة» الشكل الأسمى والأقصى من أشكال الفرح، ولا ينالها إلا أولئك المؤمنون بالحياة الآخِرة. وهي الصورة المقصودة في عنوان العمل التراثي «كيمياء السعادة»، لعالِم الدِّين الفارسي العظيم أبي حامد محمد الغزالي، الذي عاش في القرن الحادي عشر.

ويُولي الإسلام اهتمامًا كبيرًا لطبيعة هذا الثواب؛ إذ يعرض القرآن تصورات بديعة التفاصيل للجنَّة.[26] فهي تُصوَّر بأنها فردوس عدني شاسع زاخر بالمكافآت والمباهج، ولها مناطق ودرجات عدة، يدخلها الناس كلٌّ حسب عمله في الدنيا. والحديث عنها ينصَبُّ بعضه على المُتَع الحسية (مثل المناظر البديعة)، وبعضه على تجليات أسمى مقامًا (مثل رؤية الله).

إلا أن استحضار تلك المعاني لا يعني أن المنظورات الإسلامية للسعادة تركِّز على الحياة الآخرة وحدها. فمن ناحية المباهج المحمودة، توضِّح تعاليمه ما تنطوي عليه الحياة الصالحة في الدنيا. فهي تشمل تنمية الشخصية — بما تشمل من تهذيب الطبع والتواضع وضبط النفس — وهو ما يتصل باليودايمونيا. لا شك أن كلًّا من العلماء الإغريقيين والإسلاميين ساهموا في الرؤية المتقدِّمة للبشرية في عصر النهضة.

عصر النهضة

السياق الذي مهَّد لعصرنا التالي هو ما يُسمَّى بالعصور المظلمة، وهي فترة من التاريخ الأوروبي تمتد بالتقريب من سنة ٥٠٠ إلى ١٢٠٠ ميلادية. وقد صاغ له تلك التسميةَ المهينة فرانشيسكو بتراركا (١٣٠٤–١٣٧٤)؛ ليعكس ما غلب عليه من شِبه انعدام للفكر المستقل، وهو ما يقابل «النور» الذي تلاه في عصره. لكنه مصطلح مُضلِّل، فقد اشتمل هذا العصر على انفتاح وابتكار. غير أن الكنيسة كانت متسلِّطة على رؤية الغربيين للحياة، وقد تبنَّت نظرة قاتمة، فكانت في أغلب الأحوال قانطة من الأمل في نيل السعادة الدنيوية. مثال على ذلك، نرى مؤلف كتاب «عن بؤس حال البشر»، الذي صار فيما بعد البابا إنوسنت الثالث (١١٦١–١٢١٦)، وقد كتب فيه بنبرة كئيبة: «أيام الناس جميعًا تملؤها المشقة والعناء … أغنياءً كانوا أو فقراء، أسيادًا أو عبيدًا، متزوجين أو عُزَّابًا، صالحين أو أرذالًا على حدٍّ سواء، كلهم يعانون من تباريح الحياة، وكلهم تعذِّبهم مكدِّراتُ الدنيا.»[27]

لكن ظهر نقيضٌ جدلي مقابل لذلك التشاؤم من خلال توجُّه إنساني متفائل، يحتفي بالبشرية والأمل في العثور على السعادة على الأرض (وليس في الحياة الآخرة فقط). ترسَّخَت هذه الحركة في القرن الثاني عشر مع تكوُّن أوائل الجامعات في أوروبا؛ ممَّا أدَّى بالمؤرخ جول ميشليه إلى سك مصطلح «النهضة» لوصف ما تلا ذلك من ميلاد جديد للتعلم، التي كان أهم محرك لها هو إعادة اكتشاف العالم القديم، مع زيادة توافر الأعمال الإغريقية والرومانية. من خلال هذه القوى المحركة، رحَّبَت أوروبا بمنظورات حديثة العهد عن الحياة الطيبة.

في البداية، ظلَّت أغلب الدراسات منحصِرة في قالب مسيحي، في تآلُف جسَّده القديس توما الأكويني (١٢٢٥–١٢٧٤)، الذي دمج بين تعاليم الكنيسة والفلسفة الكلاسيكية، بأنْ ناظرَ مثلًا بين نظرية أرسطو عن المحرك الأول وبين الرب. لكن مع حلول القرن الرابع عشر، بدأت بعض خيوط النزعة الإنسانية تتحرَّر رُوَيدًا، بروح مستقلة جسَّدها بتراركا، كما عكسها تسلقُه جبل فينتو لمجرد تقدير الطبيعة. وكانت الكنيسة تميل إلى التحقير

من تلك المتع باعتبارها استغراقًا في الملذات. غير أن النزعة الإنسانية أذنت برؤًى علمانية للحياة الطيبة، شملت حض الناس على الانخراط في سعيهم وراء الحقيقة والجمال.

ثم ازدهرت النهضة في القرن الخامس عشر، مع انتشار الصحوة الإيطالية شمالًا. وكان من ضمن الأحداث البارزة اكتشاف قصيدة لوكريتيوس «في طبيعة الأشياء»، التي ظلَّت مفقودة زمنًا طويلًا عام ١٤١٧.[28] وفيها ناقَش أفكار إبيقور (٣٤١–٢٧٠ قبل الميلاد)، الذي رأى البشر باعتبارهم محض منتجات مادية للكون لا يبقى لهم وجود بعد الموت. ومن هذا المنطلَق، حاجَج إبيقور بأن الهدف من الحياة لا بد أن يكون السعادة، لكن ليس بمعنى الانغماس المتعي الهيدوني في الملذات الذي كثيرًا ما يرتبط باسمه بالخطأ هذه الأيام، وإنما بالمعنى الرواقي للطمأنينة. وهكذا رغم أن المسيحية ظلَّت مهيمِنة على أوروبا، فقد راحت رؤًى علمانية للسعادة تبرز أكثر فأكثر.

عصر التنوير

مع التقدم في القرن السادس عشر، شرعت هذه العلمانية المتنامية تُنتج أساليب جديدة من البحث. كان أبرزها تأثيرًا البوادر الرئيسية للعلم التجريبي، التي أطلقها أشباه السير فرانسيس بيكون (١٥٦١–١٦٢٦) وجاليليو جاليلي (١٥٦٤–١٦٤٢). وقد دشنت مجهوداتهم حسًّا جديدًا مُقنعًا بأن الرفاه من الممكن أن يتأثر بدراسة التفكير الحر وقياس العالَم الطبيعي. بالتوازي مع هذا المذهب التجريبي، بدأت رؤية وسردية جريئة تُسيطِر على الخيال الجَمْعي، ألَا وهي «التقدم»، والرأي السائد أن نشأة هذا التوجُّه الفكري الانتقالي هي التي تميِّز التحوُّل إلى الحداثة.[29]

فيما مضى، كان التوجُّه المسيحي المُهيمِن توليفةً قوية من التوق الرجعي لعصر ذهبي (عصر جنات عدن) وأمل أُخروي في خلاص مستقبلي (الفردوس). لكن نتيجة التطورات في العلوم والتكنولوجيا، بزغ إيمان قوي بتحسُّن الحياة تحسنًا خطيًّا وحتميًّا، كما انعكس في رواية بيكون اليوتوبية «أطلانتس الجديدة». وقد ترسَّخ هذا الإيمان بحق في القرن الثامن عشر، والشاهد على ذلك موسوعة «إنسيكلوبيدي»، وقد أشرف عليها دنيس ديدرو، وضمَّت أكثر من ١٥٠ عالمًا، والتي كانت تروِّج للتقدم العلمي والعلمانية والتسامح والعقلانية وتفتُّح الذهن. ومن ثَم عُرف ذلك العصر باسم عصر التنوير، وكانت رسالته المهيمِنة هي أنه من الممكن العثور على السعادة على الأرض، لا سيَّما من خلال تنمية الشخصية والسعي وراء الحقيقة.

علاوةً على ذلك، لم يكُن ثَمَّة تشجيع للناس على السعي وراء الحياة الطيِّبة فُرادى فحسب، وإنما صاحَبَته جهودٌ منهجية لبلوغ تلك الغاية. فقد وُلِدت فكرة قوية، وهي أن المجتمع نَفْسه يمكن إعادة تنظيمه ليتمكَّن من الازدهار بصورة أفضل. وساعدت هذه الرؤية على اندلاع الثورات بالمُثل التي قامت عليها، سواء كانت الحياة والحرية في الولايات المتحدة (١٧٧٦) أو السعي وراء السعادة والحرية والمساواة والإخاء في فرنسا (١٧٨٩). لكن كان من الصعب تحقيق هذه المُثل على أرض الواقع، بل كان يُخَل بها أحيانًا. لكن رغم ذلك، صار الإيمان بتهذيب المجتمع باعتباره سبيلًا إلى السعادة جذَّابًا لدرجة آسِرة.

وإلى يومنا هذا، لا يزال العالَم يحمل بصمات هذا العصر في جوانب شتَّى. فالفكر السياسي، على سبيل المثال، تشكِّله مُثُل التنوير على غرار مذهب المنفعة الذي وضعه فرانسيس هاتشيسون (١٦٩٤–١٧٤٦)، ولاحقًا جيرمي بنتام (١٧٤٢–١٨٣٢) ثم جون ستيوارت ميل (١٨٠٦–١٨٧٣). وهذه أسرة من النظريات الأخلاقية التبعية — أي تعُدُّ الحَكَم النهائي على العمل هو تبعاته لا المبادئ المجرَّدة — وهي تهدف إلى الوصول بالرفاه إلى أقصاه. وعلى حدِّ قول هاتشيسون: «أفضل الأعمال هو الذي يحقِّق أكبر قَدْر من السعادة لأكبر عدد من الناس.»[30] بهذا الفكر، ندخل الحقبة المعاصرة، التي صارت فيها السعادة من الاهتمامات الأكاديمية.

الطب والعلاج

في عصرنا الحديث حيث الأبحاث العلمية عن السعادة والرفاه، يمكن تحديد أربع موجات رئيسية. بدأت الأولى جديًّا منذ مائتَي عام تقريبًا مع اكتساب الطب النفسي والعلاج النفسي صفةً رسمية. وتمتد أصولهما إلى ماضٍ أبعَد بالطبع. فعلى مدار التاريخ حدَّدَت الثقافات وعالجت المشكلات التي تُسمِّيها هذه الفروع المعرفية اليوم أمراضًا أو «اضطرابات» عقلية. ثم نشأ هذان المجالان في شكلهما الأوَّلي على مدار قرون عديدة.

كانت من المراحل البارزة المبكرة في الغرب إنشاء دير في لندن عام ١٢٤٧ لإيواء المرضى والعجزة، بدأ يعالج «الخبل» منذ عام ١٤٠٣، ثم صار مقتصِرًا على تلك الغاية من ١٦٧٦ فصاعدًا. ثم شرعت بريطانيا عام ١٨٠٨ في إنشاء مستشفيات الأمراض العقلية المماثلة على نطاق واسع، في العام نفسه الذي سكَّ فيه يوهان ريل مصطلح الطب النفسي، من الكلمة اليونانية psyche (نفس أو عقل) وiatros (معالج). ثم أعلنت المهنة عن نفسها مع أول عمل هام لإميل كريبلين، الذائع الصيت بصفته أبا المجال. في هذا الوقت

تقريبًا بدأ العلاج النفسي يظهر للوجود — وهو مصطلح سكَّه والتر دندي عام ١٨٥٣ — وإنْ كان في البداية مجرد جزء من الطب النفسي نفسه.

رغم أن هذه المجالات كانت مهتمة بالرفاه، فقد كانت من نوع محدود، وإن لم تُدرَك هذه المحدودية نفسها حتى جاءت الموجة الثانية. كما سنُوضِّح فيما يلي، كان الاكتشاف المحوري للموجة المقبلة الأحدث هو رؤيتها الرفاه الذهني في صورة مقياس — كما ناقشنا في المقدمة — يمتد من قطب سالب (وجود الاعتلال)، مرورًا بالصفر (غياب الاعتلال)، حتى القطب الموجب (توفر الصحة). غير أن هذه الموجة الأولى كادت لا تركِّز إلا على حيِّزه السلبي.

هذا ولم تعترف حتى العديد من الشخصيات الرئيسية بالحيِّز الموجب له، وكانوا إذا فعلوا لم يعُدُّوه متصلًا بمساعيهم أو متأثرًا بها. كانت صلاحياتهم تقتصر على مساعدة الناس على بلوغ منطقة الصفر المحايدة نسبيًّا، وهو ما تعبِّر عنه ملحوظة فرويد المقتبَسة آنِفًا عن كون هدف العلاج النفسي مقتصرًا على تحويل «البؤس الهستيري إلى حزن عادي.» لكن كان ثَمَّة استثناءات لذلك، مثل العمل الرائد لويليام جيمس، «تنويعات التجربة الدينية» الذي لامس أفكارًا وتجارب يجوز أن نضعها في الحيِّز الموجب من المقياس. غير أن التركيز في العموم كان على التخفيف من المرض العقلي.

وكان ما تلا ذلك من انفتاح على استكشاف مساحات أكبر من الحيِّز الموجب هو ما أنذَر بموجة ثانية جديدة. وبالطبع لم تتوقف الموجة الأولى؛ فما زال الطب النفسي والعلاج النفسي حتى اليوم في حركة نمو. فالواقع أن موجات البحث لا تتبدَّد غالبًا، وإنما تظل طاقتها متفجرة باستمرار؛ كذلك، عادةً، لا تحل الموجات الجديدة مكان السابقة وإنما تعزِّزها. من ثَم فإنه بينما واصلت هذه المجالات لعب دور حيوي حيالَ الرفاه، فقد ظلَّ ينضم إليها من عشرينيات القرن العشرين فصاعدًا جيلٌ جديد من الدارسين والممارسين ذوي النزعة الإنسانية.

المذهب الإنساني

في عملية شد وجذب، ما لبث تركيز الموجة الأولى على السلبي أنْ أرغمَ البعض على التركيز على الإمكانات الإيجابية لدى الجنس البشري. وكان من أوائل هؤلاء أوتو رانك، الذي كان في بادئ الأمر تلميذًا لفرويد، لكنه انفصل عنه في عشرينيات القرن العشرين ليركِّز على عمليات النمو الصحي (في مقابل اهتمام فرويد بعلم الأمراض النفسية). مثال على ذلك

أن كتاب رانك، «العلاج بالإرادة»، بحث «الإرادة الإبداعية» البدائية؛ فمع انتقاده لفرويد لاختزاله الإبداع إلى مجرد نتاج ثانوي للرغبة الجنسية، راح يتأمل الوعي الذاتي وفاعلية البشر في عملية الإبداع، وبوجه خاص تفرُّدهم؛ إذ ينتقلون من «مخلوقين إلى خالقين، وفي الحالة المُثلى خالقين لأنفسهم ولشخصياتهم.»[31] من ثَم فإن العلاج النفسي، من وجهة نظر رانك، لا بد أن يخلق مساحات دعم للعملاء لاستكشاف تلك العمليات الكاشفة عن تفرُّدهم.

وقد أثَّر بدوره على أبراهام مازلو وكارل روجرز، اللذَين يُعَدان التوءم المؤسِّس لعلم النفس الإنساني. وكما قال روجرز: «لقد صرتُ متأثِّرًا بأفكار رانك، وبدأتُ أدرك احتمالات توجيه الفرد لذاته.»[32] وقد مضى لابتكار نهجه العلاجي المتمركز حول شخص المريض، في صورة مساعدة الناس على «تحقيق الذات» — وهو ما يكون في الأساس بتحقيق الإمكانات البشرية، وهو تجسيد حديث لمفهوم اليودايمونيا الأرسطي — مشتملًا من بين أشياء أخرى على الوصول لانسجام بين ذاتهم الفعلية والمُثلى.

وقد أكمل مازلو جهود روجرز؛ إذ ساعد أيضًا على تطوير فكرة تحقيق الذات. فلِكي يوضح تلك الإمكانات، قدَّم مفهومه الهرمي المعروف — وإنْ كان يُساء فهمه بعض الشيء — للحاجات البشرية لشرح كيف لهذه العملية أن تتكشف، كما سنكتشف في الفصل الخامس. علاوةً على ذلك، فإنه عبَّر بأسلوب جميل عن روح هذه الموجة الجديدة بإرساء استعارة المقياس التي أسَّسَت لها: «كأن فرويد قد منحنا النصف المريض من النفس البشرية، وعلينا الآن أن نتمِّمه بالنصف المُعافى.»[33]

وهذا يأتي بنا إلى محور اهتمام هذا الكتاب، فهذا «النصف المُعافى» يشير إلى المساحة الموجبة من مقياس الرفاه الذهني، للمساحة العريضة التي يغطِّيها مصطلح السعادة. بالإضافة إلى ذلك، فإنه منذ بادر روجرز ومازلو بالتشديد على أهمية هذه المنطقة، وما زالت الأبحاث والنظريات تتراكم باطراد، مع تركيز على المناهج «العلمية» التي دشنت موجةً ثالثة.

الاتجاه العلمي

رغم أن أول موجتَين قد استخدمتا المنهج العلمي — إذ اختبرتا النظريات من خلال البحث التجريبي — فقد كانتا متأصِّلتَين إلى حد بعيد في إطار «علاجي». لكن، تدريجيًّا، بدأ الاهتمام بالرفاه يطغى على المساحات التطبيقية، وبدأ يجذب الاهتمام العلمي في شتَّى المجالات، مؤذِنًا بموجة جديدة.

وقد بدأت هذه الطاقات تتنامى في ستينيات القرن العشرين، مدفوعةً بمحاولات لقياس الرفاه (لما كان التقدير الكمي من السمات المميزة للعلم). فعلى سبيل المثال، من المفاهيم المهمة في مجال أبحاث السعادة مفهوم تقييم الحياة، وهو الذي ابتُكرت أداة قياسه الرئيسية عام ١٩٦٥: مقياس التقييم الذاتي للازدهار لعالِم النفس هادلي كانتريل، الذي يطلب من المستجيبين تحديد أين يقفون في الوقت الراهن على سُلَّم من عشر درجات تمثِّل قاعدته وقمته، على الترتيب، أسوأ وأفضل حالاتهم في الحياة على الإطلاق.[34] وهو ما زال يُستخدم على نطاق واسع؛ إذ يُستخدم في الاستطلاع العالَمي العظيم التأثير لمؤسسة جالوب، الذي تشكِّل نتائجه الأساس لتقرير السعادة العالَمي البارز، الذي يُرتِّب سنويًّا الدول وفق هذا العنصر.[35] وبحلول ثمانينيات القرن العشرين، كانت قد وُضعت عدة مقاييس مهمة أخرى غيره.

ثم بلغت هذه الموجة ذروتها مع نهاية الألفية، متمثِّلةً ومدفوعةً بإنشاء مارتن سليجمان لتخصُّص علم النفس الإيجابي (عند تَولِّيه رئاسة الجمعية الأمريكية لعلم النفس عام ١٩٩٨). رغم أن الأبحاث العلمية عن الرفاه ظلَّت تتراكم لسنوات، فقد جمع علم النفس الإيجابي أجزاءه المتباينة، ووضع الصورة الناتجة في موقع الصدارة من علم النفس. يُقال إنه قبل ظهور علم النفس الإيجابي كان التركيز العام للمجال على الاضطراب والاختلال. صحيح أن بعض المناطق كانت تهتم بالرفاه، مثل التراث المستمر لعلم النفس الإنساني والمقاييس المنبثِقة منه المذكورة آنفًا. لكن في العموم، كان علم النفس يميل لغضِّ الطرف عن أفكار مثل السعادة باعتبارها ليست جادة بدرجة كبيرة أو جديرة بالاهتمام العلمي.

من ثَم فقد كان استغلال سليجمان تَولِّيه رئاسة الجمعية لإعطاء هذه الموضوعات الوزن والأهمية التي تستحقها موقفًا بارزًا. وفي الواقع، يعتمد جزء كبير من هذا الكتاب على الأبحاث العلمية المرتبطة بعلم النفس الإيجابي أو المستلهمة منه. ولكن تطور علم الرفاه ظلَّ يخطو سريعًا، حتى بدأت تنبثق الآن موجةٌ رابعة استجابةً للمشكلات التي ظهرت في ذلك الأساس العلمي.

نحو العالَمية

رغم أن دراسات الرفاه كانت مُثمِرة ومبتكَرة على مدار العقود الأخيرة، فقد واجهت عدة انتقادات. لكنه من حسن الحظ أن تلك الانتقادات تساعد على تحسين مناهجها وفهمها مع رد العلماء على الاتهامات الموجَّهة إليهم. بعض المسائل خطيرة، لكنها رغم ذلك يمكن

حلها من دون تغيير المجال تغييرًا جذريًّا؛ من ثَم يُعَد حلها «تنقيحًا» للموجات الثلاثة المذكورة آنِفًا. فعند تقييم العوامل المؤثرة على السعادة، على سبيل المثال، نجد أغلب الأبحاث الحالية ارتباطية، مما يحدُّ من درجة التأكد من السببية. في تلك الحالة، يكون الحل إجراء مزيد من الدراسات الطولية، وهو ما يحدث الآن بالفعل. لكن الإقدام على ذلك لا يُحدِث ثورة في العلم، وإنما ينقِّحه بالأحرى.

إلا أنه من الانتقادات والاستجابات الأكاديمية ما هو جذري للغاية حتى إنه يشكِّل تحولًا حقيقيًّا للنموذج الفكري — باصطلاح توماس كون — ويؤذِن بموجة جديدة. الأمر كذلك مع أحد أصعب الادعاءات التي يواجهها علم الرفاه المعاصر: وهو كونه متمحوِرًا حول الغرب؛ ومن ثَم يفتقر للصلاحية والمجال العالميَّين اللذين يسعى نحوهما.

لا شك أن تدريس علم النفس وممارسته طالما كانا في شتَّى أنحاء العالَم منذ زمن طويل. لكن يظلُّ مركز جاذبيته، بصفته جهدًا عالميًّا، هو الغرب — من بعد الحرب العالمية الثانية — لا سيَّما أمريكا الشمالية، نظرًا للهيمنة السياسية والاقتصادية والعسكرية والثقافية الشاملة للولايات المتحدة.[36] وقد أدَّت هذه الديناميات إلى ما صار من سيطرة المفاهيم والأولويات والمناهج المرتبِطة بعلم نفس الولايات المتحدة على المجال. وملامح علم النفس الأمريكي بدورها شكَّلتها القيم والتقاليد السائدة في الولايات المتحدة. وعند تتبُّع الأنساق مُتوغِّلين أكثر في الماضي، نرى أن الولايات المتحدة نفسها تأثَّرَت بالتيارات التاريخية المذكورة سالفًا، وخاصةً ذات الأصول الغربية، بدايةً من الفلسفة الإغريقية، مرورًا بالمسيحية وعصر النهضة، ووصولًا إلى عصر التنوير.

من الأمثلة على تلك الديناميات نزوع الولايات المتحدة نحو الفردية. فكما زعم باحثون نظريون، مثل ديفيد باكان، لدى البشر نمطان أساسيان من الوجود: الفاعلية (بصفتهم ذوات منفردة مستقلة) والمشاركة (بصفتهم أجزاءً لا تتجزَّأ أيضًا من شبكات مكوَّنة من بشر آخَرين وعمليات أخرى).[37] ويبدو أن الثقافات تختلف في اهتمامها بهذين النمطين: فعقب نظريات جيرت هوفستيد وهاري تريانديس، أفادت الأبحاث على مدى عقود بأن الغرب عمومًا يميل نحو الفردية، ويميل الشرق نحو روح الجماعة (وإنْ كانت هذه التعميمات الواسعة لا توحي بالديناميات المُعقَّدة لهذه المناطق، كما سنكتشف في فصول لاحقة).[38]

يمكن تتبع أصول هذه النزعة الفردية إلى عصور غربية مثل عصر التنوير، وهي تمتاز بتركيز على الفاعلية والحقوق الشخصية (على النقيض من النزعة الجماعية، التي

تعطي الأولوية للجماعة).[39] تؤثِّر تلك الموروثات على طريقة إدراك الناس في تلك الثقافات للعالَم وفهمهم له، بما في ذلك العلماء أنفسهم. وقد أشار مقال مؤثِّر عام ٢٠١٠ بوضوح إلى أن الغالبية العظمى من الأبحاث في علم النفس — ما يصل إلى ٩٦ في المائة وفقًا لبعض التقديرات — كان مَن أجراها ومن خضع لها أُناسًا في المجتمعات التي توصف بالمصطلح «ويرد» WEIRD (وهو الاختصار الإنجليزي المعبِّر عن المجتمعات الغربية المتعلمة الصناعية الغنية الديمقراطية).[40] لكن ممَّا يهمُّ أن أغلب مجتمعات العالَم لا تتوافر فيها تلك الصفات بالقَدْر نَفْسه، وهو ما يثير أسئلة بخصوص سلامة تلك الأبحاث وعالميتها. فعلى سبيل المثال، سنجد العلماء الغربيين الذين شكَّلهم انغراسهم في بيئتهم الثقافية، عُرضة للتركيز على السعادة باعتبارها ظاهرةً فردية (مستفيضين في تناول مَواطن القوة الشخصية مثلًا)، بدلًا من الاهتمام بأبعادها الجماعية (جوانبها الاجتماعية الثقافية مثلًا).

إلا أن تلك الاتجاهات بدأت تتحوَّل في سياق الديناميات الأعم للعولمة. رغم استمرار إجراء الأبحاث العابرة للثقافات في علم النفس ما يزيد على قرن، فقد ظلَّت محدودة النطاق، ولا تحظى بالتقدير الواجب في المجال إجمالًا. إلا أن الحال الآن تحسَّنَت بالعلماء؛ إذ إنهم لا يُجْرون الأبحاث عالَميًّا فحسب — بدلًا من حصرها في سياق المجتمعات الغربية المتعلمة الصناعية الغنية الديمقراطية — وإنما يهتمون كذلك بالمنظورات الثقافية المختلفة بشأن السعادة. ويشمل هذا، على سبيل المثال، عدم الاكتفاء بإجراء تقييمات عابرة للثقافات مستخدمين مفاهيم غربية المنشأ مثل سُلَّم كانتريل — الذي يظل أداةً قيمة ومفيدة جدًّا — وإنما استكشاف التباينات في «المعنى» الفعلي للسعادة في أماكن مختلفة.

وفي الواقع، كان ذلك هو محور اهتمام أبحاثي على مدار السنوات الأخيرة (ومن ثَم اهتمامي الخاص بهذه الديناميات العالَمية): وضع قاموس للكلمات المتعلقة بالرفاه «غير القابلة للترجمة».[41] وهي كلمات ليس لها مقابل دقيق في اللغة الإنجليزية؛ ومن ثَم فإنها تشير إلى ظواهر غفلت عنها المجتمعات الناطقة بالإنجليزية — وكذلك علم النفس لما كانت لغته الافتراضية هي الإنجليزية — لكن ميَّزتها ثقافة أخرى.[42] وقد سعيتُ من خلال هذا المشروع إلى إثراء خريطة المفاهيم المتعلقة بالرفاه بضم أفكار من ثقافات أخرى.

وكان المنهج الذي اتبعته هو تحليل هذه الكلمات باحثًا عن أفكار مشتركة، صنَّفتها إلى ١٢ فئة حتى الآن، تندرج تحت ٣ فئات عُليا: الكيفيات المحسوسة (تضم العواطف الإيجابية، والعواطف المتضاربة، والتجسد، والإدراك)، والعلاقات (الحب والنزعة الاجتماعية

والعلاقة بالبيئة، والجماليات)، والتنمية (الشخصية والكفاءة والفهم والروحانية).[43] رغم أنه لا يزال عملًا غير مكتمل، فإن المشروع يوحي بأن المفاهيم الغربية الحالية عن الرفاه غافلة عن أفكار ومنظورات مهمة لدى الثقافات الأخرى.

من ثَم فإن ذلك العمل يعكس الموجة الرابعة من الأبحاث العالَمية ويستلهم منها، مثل العديد من الجهود البحثية التي سنلقاها على مدار الكتاب. وتسعى الفصول التالية بفعلها ذلك إلى تقديم لقطة لمشهد عالَمي ديناميكي وسريع الحركة ومثير بحق، مستهلةً ذلك بأفكار معاصرة عن مبدأ السعادة نفسه.

الفصل الثالث

أشكال السعادة

استعرض الفصل السابق جذور السعادة، مُقتفيًا آثار بعض المؤثرات التكوينية التاريخية التي شكَّلت الفكر الحديث بشأن هذا الموضوع، وصولًا إلى أربع موجات من البحوث المعاصرة في شئون الرفاه وممارسته. أمَا وقد تحدَّد هذا السياق، فسيستكشف هذا الكتاب الآن جوانب مختلفة من هذه الدراسات. ينحدر جزء كبير من الأدبيات من الموجة الثالثة — التي كان أهم ما يميِّزها انتهاجها المنهج العلمي — بما أنها تشكل الساحة الرئيسية التي جرت فيها أغلب الأبحاث المعنية. إلا أنه يجدر الانتباه أيضًا إلى أن أغلب هذه الأبحاث متمحورةٌ حول الغرب، ومتأثرة بالدراسات التي تُجرى في الولايات المتحدة بوجه خاص. من ثَم فإنه متى أمكن، فسنوجِّه عنايتنا إلى الموجة الرابعة الناشئة، مُقرِّين بأنَّ فهمنا الحالي للسعادة ليس نهائيًّا أو تامًّا، وإنما بالأحرى في طور التحسُّن، وأحد السبل إلى ذلك هو أن يصير أكثر شمولًا للثقافات وأكثر عالمية.

لكن حتى في حالتها غير المكتملة الحالية، لا تزال الدراسات القائمة عن السعادة واسعة وشاملة بحق؛ إذ تغطي مجالات متعدِّدة من الاستكشاف والسعي، من علوم مادية مثل الكيمياء الحيوية إلى علوم أكثر اتجاهًا للمجتمع مثل الاقتصاد. ويظل دافعها الأكبر علم النفس، الذي كانت له الريادة في ابتكار نماذج ومقاييس رئيسية. ومع ذلك فإن أبحاث السعادة متعددة التخصصات بحق. حتى إن كان العديد من الأفكار والأدوات المنهجية نشأ أصلًا في علم النفس — وإنْ كانت أصولها ممتدة للموروثات التي استعرضناها في الفصل الثاني — فقد ظلَّت منذ ذلك الحين تستعين بها مجالات أخرى. ومن هذا المنطلَق، سيغطي الكتاب امتداد أبحاث السعادة في أنحاء المجالات الأكاديمية.

سنبدأ هذا الفصل الثالث بالاطلاع على المنظورات المعاصرة لماهية السعادة. وبذلك أعني كيف صاغ العلم المعاصر السعادة في أشكال أو أنواع منفصلة من المفاهيم

والإجراءات. وإنني بذلك أريد أن أُوازِن بحرص بين تلخيص ما أجمعَت عليه أبحاث الموجة الثالثة، والإشارة إلى تطورات الموجة الرابعة التي تشكِّك في هذا الإجماع أو تعقده. باختصار، من منظور الموجة الثالثة، اتجهت الدراسات الحديثة إلى اتباع أرسطو في تحديد نوعَين رئيسيين للسعادة: المتعة واليودايمونيا. إلا أن أبحاث الموجة الرابعة الأحدث تشير إلى ألوان وأنواع إضافية قد تستدعي ضمها في تصنيفاتنا الناشئة.

يستكشف هذا الفصل المنظورات حول ماهية السعادة، متبينًا كيف كان تصوُّر العلم المعاصر لها في أشكال منفصلة (حتى وإنْ كانت في الخبرات الفعلية قد تمتزج عدة أشكال منها في آنٍ واحد).

من الأمثلة الهامة على ذلك مؤسسة جالوب. فقد أُنشئت في الولايات المتحدة عام ١٩٣٥، وأجرت أول استطلاعاتها خارجها عام ١٩٣٨، وظلَّت توسع نطاقها بالخارج تدريجيًّا، حتى بلغ ذروته بإجرائها استطلاع جالوب العالمي السنوي عام ٢٠٠٥، الذي شارَك فيه مواطنون في أكثر من ١٦٠ بلدًا. وهو عادةً ما يشمل نحو مائة نقطة، تغطِّي أغلب جوانب الحياة، بما في ذلك الرفاه. لذلك فهو يركِّز على ما يُعَد غالبًا الجانبين الرئيسيين للسعادة المُتعوية (وإنْ كنتُ سأضيف تفصيلةً دقيقة إلى هذا النهج التصنيفي لاحقًا): تقييم جودة الحياة والعواطف الإيجابية. وهكذا مع مثل تلك المجهودات، راحت دراسات الرفاه تتخذ أبعادًا عالَمية بالفعل.

إلا أن مؤسسة جالوب قد أمعنت مؤخرًا أكثر في إسهاماتها على مستوى العالَم من خلال مبادرة الرفاه العالمي الجديدة — بالشراكة مع مؤسسة بحثية قائمة في اليابان تُسمى «الرفاه من أجل كوكب الأرض» — التي يشرفني المشاركة فيها.[1] ودافع المبادرة هو الإقرار بأنه رغم تقييم السعادة عالميًّا منذ ٢٠٠٥، فلا تزال أنظمة قياس استطلاع جالوب العالمي متمحوِرةً حول الغرب، بمقاييس مثل تقييم جودة الحياة — الذي يستخدم سلم كانتريل — المتأثر بتقاليد غربية مثل النزعة الفردية. ليست المسألة أن تلك المقاييس تفتقر إلى الدلالة العالَمية؛ فالناس في أنحاء العالَم تفهم هذه النقاط وتجيب عنها. إنما المسألة هي ما إذا كانت تعبر عن الصورة «الكاملة» للسعادة، أو في المقابل، ما إذا كان ثَمَّة نقاط تغفلها؛ لأن الثقافات الغربية لا تعتد بها على نطاق واسع (كما زعم مشروعي المعجمي).

من ثَم، فإن مبادرة الرفاه العالمي تهدف إلى تكوين صورة للرفاه أكثر إجمالًا وشمولًا للثقافات باستحداث نقاط جديدة تُضاف إلى استطلاع جالوب العالَمي تعكس منظورات

غير المنظورات الغربية. فكان التركيز المبدئي على الثقافات الشرقية، بإضافة تسع نقاط في استطلاع ٢٠٢٠، تغطي موضوعات مثل التوازن والانسجام، والسكينة والطمأنينة، والرفاه المجتمعي. وقد عزَّزها في استطلاع ٢٠٢١ أسئلة عن الحيوية، والارتباط بالطبيعة، واليقظة الذهنية. وتهدف الخطة الحالية إلى توسيع المجال أكثر ليضم منظورات من مناطق أخرى في العالَم. ومن خلال مثل تلك المجهودات، صارت دراسات الرفاه أكثر إجمالًا وشمولًا ودقة عالميًّا.

لذلك سأُدخل إضافةً مبدئية على الشكلَين الأساسيين القائمين في الأدبيات: المتعة واليودايمونيا. بادئَ ذي بدء، سأحدِّد أشكالًا متعددة من السعادة غالبًا ما تُدرَج تحت هذين التصنيفين، لكن قد يكون من الأفضل اعتبارها أشكالًا مستقلة بذاتها. عادةً ما يُرى أن سعادة المتعة تشمل المشاعر الإيجابية، والأحكام الإيجابية بشأن الرضا عن الحياة أو تقييمها. إلا أنني سأقصر سعادة المتعة على المشاعر الإيجابية فقط، وأصف الثانية باعتبارها السعادة التقديرية. وفي حالة اليودايمونيا، يبدو أنه قد صار مصطلحًا شاملًا لكل التجارب المرتبطة بالسعادة خارج مجال المتعة، بما في ذلك نمو الشخصية، والمغزى أو الغاية، والبراعة أو الإنجاز. لكنني هنا سأقصر اليودايمونيا على نمو الشخصية بالتحديد، وأفصل عنها هذه العناصر الأخرى باعتبارها شكلين مستقلين: سعادة المغزى وسعادة الإنجاز.

أما وقد حددت خمسة أشكال مختلفة للسعادة، فإنني سأناقش تسعة أخرى محتملة يمكن استخلاصها من الأدبيات (لا سيَّما الموجة الرابعة الجديدة منها). هذه الأشكال الأربعة عشر لا يعتمد كلٌّ منها على الآخَر، ويجوز بالطبع أن تتضمَّن تجربة ما من تجارب الرفاه عدة أشكال متداخلة منها. من ثَم فإنه من قبيل الاستعارة المفيدة أن نرى هذه الأشكال باعتبارها «نكهات» مختلفة؛ فرغم أنها منفصلة، يمكن مزجها معًا لخلق مذاقات فريدة ومعقدة.

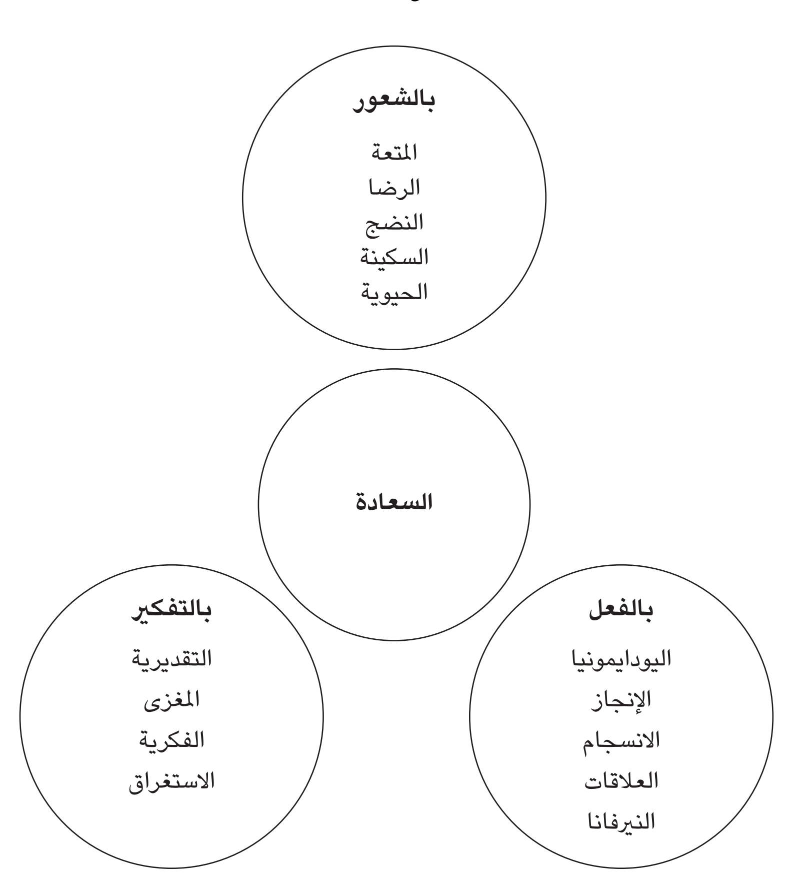
بَيْد أنه من المفيد أن نُقرَّ بهذه الأشكال المتمايزة من الناحية المفاهيمية لبيان دقة تنوع أصناف السعادة. وحتى هذه الأشكال الأربعة عشر من الوارد ألا تكون شاملة، وقد يكون هناك أشكال أخرى. فقد خطر لي مثلًا أن أضيف مفهوم السعادة الجمالية، للتعبير عن الحالة الشعورية القوية الناتجة عن التأثر بالجمال. غير أنه بدا لي في النهاية أنه من الممكن تفسيرها تفسيرًا وافيًا بتوليفة من بعض هذه الأشكال (سعادة المتعة والاستغراق والمغزى والفكرية مثلًا). غير أنه من المحتمل — بل من المرجَّح — أن تحدد المزيد من الدراسات أشكالًا أخرى غير الأربعة عشر التي لدينا هنا.

إلا أن كثرة الأشكال المتمايزة من الممكن أن يصبح أمرًا معقَّدًا وعسيرًا على التناول بعض الشيء. لذلك فقد نظمتها حسب ما إذا كانت وسيلتها الأساسية هي الشعور أو التفكير أو الفعل — لكن مع الإقرار بأن كل شكل يُرجح أن يتضمن الوسائل الثلاثة بشكل ما، بما أن التجربة متعددة الأبعاد بوجه عام — كما هو موضَّح في الشكل ٣-١. وكما توحي اللغة الحذرة هنا، يستند هذا النهج من التصنيف فقط إلى تحليلي المفاهيمي لهذه الأشكال، وهو لم يُستكشف تجريبيًّا بعد (باستخدام تحليل العوامل مثلًا). ومع ذلك فهي طريقة مفيدة لتنظيم الأفكار المَعنية.

تركز الأبحاث الحالية على شكلين أساسيين: المتعة (وهي في أساسها الإحساس بشعور حسن) واليودايمونيا (وتعني في الأصل أن يصير المرء صالحًا). إلا أن الدراسات الناشئة تزعم بوجود أشكال أخرى محتملة، ويستعرض هذا الفصل أربعة عشر شكلًا إجمالًا.

لا بد كذلك أن أُقرَّ بأنه بدلًا من زيادة التصنيفات على هذا النحو، قد يفضل البعض توسيع نطاق المتعة واليودايمونيا ليشملا هذه الأشكال الأخرى. وهذا ما أُخذ به مثلًا، فيما يتعلق بالتوسع باليودايمونيا لتشمل الروحانية. وقد يكون ثَمَّة ميزة في بساطة ذلك الأسلوب، وفي بعض السياقات — مثل تدريس الموضوع لأطفال — قد يكون من الكافي مجرد التفرقة بين المتعة واليودايمونيا. إلا أن تقديم المزيد من الأشكال الدقيقة بصياغة مفاهيم لأشكال أخرى لهو أمرٌ نافع بوجه عام.

بَيْد أنه لا بد من تَوخِّي الوضوح حيال الوزن النسبي لكلٍّ من الأدبيات المعنية. فحسب تقديري تركز نحو ٥٠ في المائة من الأبحاث العلمية على السعادة التقديرية، يليها ٣٠ في المائة على المتعة، و١٥ في المائة على أشكال تُعامل حاليًّا على أنها تندرج تحت اليودايمونيا (شاملةً تلك التي أصنفها هنا باعتبارها أشكالًا مستقلة، مثل سعادة المغزى). وتشترك الأنواع الأخرى في نحو ٥ في المائة من الأبحاث فيما بينها. ومع ذلك، فإن نسبة ٥ في المائة هذه تخص فقط الأنواع التي تُدرَس كأشكال من السعادة في حد ذاتها، ولدى العديد من الأشكال دراسات كثيرة خاصة بها. مفاهيم التوازن والانسجام مثلًا لا تُعامل عادةً باعتبارها أشكالًا من السعادة في حد ذاتها، لكن هناك دراسات كثيرة حول مواضيع متصلة بها مثل الموازنة بين العمل والحياة الشخصية. ومن ثَم فلهذه المفاهيم أساس جوهري في الدراسات الأكاديمية.



شكل ٣-١: ١٤ نوعًا محتملًا من السعادة.

إلا أنه من ناحية السعادة نفسها، أُقرُّ بأن هذه الأشكال الأخرى مبدئية وتخمينية أكثر. لكنها جديرة أن نأخذها في اعتبارنا لتقدير الاتجاهات المستقبلية المحتملة في هذا الميدان. ومن المؤكد أنه سيكون هناك حاجة للبحث ليس فقط لاستكشاف هذه الأشكال غير المثبتة بالقدر الكافي (للتحقق ممَّا إن كانت تستحق فعلًا ضمها في تصنيف أكثر تفصيلًا مثلًا)، لكن كذلك لاستكشاف ما إذا كانت ثَمَّة احتمالات إضافية بجانب التي سنستعرضها هنا. ونحن إنما نخطو أولى خطواتنا لاستكشاف كامل النطاق المحتمل للسعادة وتعقيدها، وربما تنكشف لنا أشكال أخرى فيما بعد.

وأخيرًا، أودُّ القول إنني حاولت العثور على خيط مشترك بين هذه الأشكال عن طريق تعريفها بالإشارة لمفهوم السعادة الموضَّح في المقدمة، باعتبارها تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة. وسوف يُضفي هذا المفهوم الحياة على الأشكال الأربعة عشر كلها ويمزجها معًا، بدايةً من سعادة المتعة.

المتعة

الأشكال الخمسة الأولى التي استعرضناها هنا تتعلق بالمشاعر في المقام الأول. أكثر الأشكال التي تناولها البحث وبفارق كبير هي سعادة المتعة، التي أحيانًا ما يُشار إليها أيضًا باسم الرفاه الذاتي، وهو مفهومٌ وضعه في الأصل إد دينير وزملاؤه.[2] وقوام هذا الشكل في الأساس أن يختبر المرء مشاعر طيبة. إلا أن الرفاه الذاتي ليس وحدويًّا. فهو عادةً ما يُفسَّر باعتبار أنه يضم جانبين رئيسيين: وجداني وإدراكي. المقصود بالجانب الوجداني أن يشعر المرء بشعور طيب «خلال» حياته (أي مشاعر ذات تكافؤ إيجابي)، ويتعلق الجانب الإدراكي بشعور المرء بمشاعر طيبة «تجاه» حياته (أي أن يكون تقديره لوجوده إيجابيًّا).

وهنا أودُّ أن أضيف في الحال تعديلًا تصنيفيًّا، كما أشرت فيما سبق، فأزعم أن أفضل طريقة لتصوُّر مفهوم سعادة المتعة هو باعتبارها متعلقة بالجانب «الوجداني» فقط من الرفاه الذاتي. وعندئذٍ يمكننا الإشارة للجانب الإدراكي على حِدة — وهو ليس متعلقًا بالمتعة «فعليًّا» كما هو مُتصور عادةً — باعتباره شكلًا مستقلًّا من السعادة «التقديرية»، سنناقشه في موضع لاحق من الفصل.

وهكذا سيعُدُّ هذا الكتاب سعادة المتعة مقتصِرة على الجانب الوجداني فقط من الرفاه الذاتي. وغالبًا ما يشتمل هذا الجانب على تقييم المشاعر الحالية أو المُختبرة حديثًا من منظور الوجدان الإيجابي مقابل الوجدان السلبي. يمكن تصنيف المشاعر عامةً — باستثناء ما يُسمَّى العواطف المختلطة — بصفتها ذات مستوى تكافؤ مستحب (وجدان إيجابي) أو غير مستحب (وجدان سلبي)، مثل الفرح أو الحزن، على التوالي. ومن ثَم فإن الأدوات على غرار مقياس الوجدان الإيجابي والسلبي تسأل عن مقدار إحساس الناس بتلك المشاعر على مدار فترة مُعيَّنة، حيث تعطي النسبة الناتجة تقييمًا للجانب الوجداني من الرفاه الذاتي.[3] هكذا يمكن اعتبار سعادة المتعة تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة فيما يتعلق بالعواطف الحالية للمرء، مع تركيز خاص على الوجدان الإيجابي العالي الاستثارة الانفعالية (وهو ما يميزه عن الشكل الآتي).

ونقطة أخيرة في هذا الصدد، أشير إلى أنني تجنَّبت عمومًا مصطلح الرفاه الذاتي في هذا الكتاب. رغم أن المفهوم قد يكون له معنًى دقيق ومُحدَّد لدى العلماء في المجال — يدمج بين الجانبين الإدراكي والوجداني للرفاه الذهني، كما هو مُوضَّح آنفًا — فالمفردات نفسها توحي بشيء أعم بكثير. فكما ورد في المقدمة، يمكن فهم الرفاه باعتبار أن له أبعادًا ذهنية وجسدية واجتماعية وروحانية، والتي يمكن اختبارها كلها ذاتيًّا. ولما كان الأمر كذلك، فإن «الرفاه الذاتي» يوحي بإحساس الناس الذاتي برفاههم على امتداد الأبعاد الأربعة كلها. غير أنه في المقابل، يتعلق المفهوم القائم فعلًا للرفاه الذاتي بالبُعد الذهني في الأغلب، بل بجزء منه فقط. لذلك لن أستخدم هذا المسمى هنا لتجنُّب اللبس، وبدلًا من ذلك سأشير لجانبَيه الوجداني الإدراكي منفردين باعتبارهما سعادة المتعة والسعادة التقديرية، على التوالي.

الرضا

تتشابه سعادة الرضا مع المتعة تشابهًا شديدًا، لكنها غالبًا ما تُصوَّر باعتبارها وجدانًا إيجابيًّا منخفض الاستثارة. ويمكننا، من ناحية، التوسع ببساطة بمفهومنا عن المتعة ليشمل تلك المشاعر. إلا أنه قد يكون من الأجدى أن نعتبرها شكلًا مستقلًّا، بما أنها تشتمل على حالات لا تُعد عادةً من قبيل المتعة بدرجة كبيرة (السكينة مثلًا)، بل حالات قد لا تكون ذات تكافؤ إيجابي من الأساس (رباطة الجأش مثلًا). بذلك يمكننا اعتبار سعادة الرضا تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة تتعلق بالمشاعر الآنية، لكن بتركيز خاص على الوجدان الإيجابي المنخفض الاستثارة.

أحد السبل لتقريب هذه الديناميات إلى الفهم هي تصوُّر الوجدان الإيجابي واقعًا على تدرج أو مقياس للاستثارة، يمتد من حالات هادئة مثل الهدوء والطمأنينة، إلى حالات أكثر إثارةً للانفعال مثل البهجة أو السرور العارم. تركز أغلب أبحاث الوجدان الإيجابي على أشكال «عالية» الاستثارة نسبيًّا مثل الاستمتاع (وإن لم تكُن في الأغلب ذروات الوجدان الإيجابي المتمثلة في بعض الأشكال التي سنذكرها لاحقًا، مثل سعادة السكينة). إلا أن الباحثين جعلوا يُقرُّون أكثر فأكثر بأن هذا الترتيب للأولويات ربما يعكس تحيزًا ثقافيًّا غربيًّا، وفي المقابل فإن تجاهل الوجدان المنخفض الاستثارة يعكس ثغرةً مفاهيمية.[4]

من ثَم، يولي العلماء الآن اهتمامًا أكبر للثقافات التي تُعنى بالخبرات الشعورية المنخفضة الاستثارة. فمبادرة الرفاه العالمي مثلًا، كما ذكرت سالفًا، صارت تهتمُّ

باستحداث نقاط جديدة لاستطلاع جالوب العالمي قائمة على المنظورات الشرقية للرفاه، حيث ضم استطلاع ٢٠٢٠ النقاط الثلاثة الآتية المتعلقة بسعادة الرضا: هل تشعر بأنك متصالح مع حياتك عمومًا؟ هل نعمت بالهدوء خلال جزء كبير من يومك أمس؟ هل تفضل أن تحيا حياة مثيرة أم هادئة؟ وستساعد مثل تلك البحوث على توسيع المفاهيم الأكاديمية عن السعادة لتشمل مثل تلك الحالات.

علاوةً على ذلك، كونُ الثقافات الشرقية أكثر عنايةً بالرضا لا يعني أن تقديره أو الشعور به حكرٌ على أصحاب تلك الثقافات؛ إذ ربما يكون شعورًا سائدًا عالَميًّا أكثر مما يُظَن. ففي السؤال الثالث من الأسئلة المذكورة في الفقرة السابقة، نزع أغلب الناس في كل دولة من الدول التي خضعت للاستطلاع — باستثناء جورجيا وفيتنام — إلى تفضيل الحياة الهادئة (الوجدان الإيجابي المنخفض الاستثارة) على المثيرة (الوجدان الإيجابي العالي الاستثارة). كذلك فإن الأبحاث عن المفاهيم الدارجة للسعادة في أنحاء العالَم، بما فيها الدول الغربية، اكتشفت أن التعريف الأبرز لها كان «الانسجام الداخلي» الذي يشمل السلام الداخلي والرضا والتوازن.[5] لكن يجدر الانتباه إلى أن الانسجام الداخلي لا يضم الحالات المنخفضة الاستثارة (السلام والرضا) فحسب، إنما يشمل أيضًا التوازن والانسجام اللذين سنبحثهما لاحقًا باعتبارهما شكلًا مختلفًا قليلًا من سعادة الانسجام.

النضج

أخذتنا سعادة الرضا لمنطقة من الوجدان تكون فيها قيمة التكافؤ الإيجابي منخفضة نسبيًّا أو منعدمة، كما في الحالات المحايدة لرباطة الجأش. المدهش أنه من الممكن أن «نتحرك» نحو الانخفاض أكثر، فنجد أشكالًا من السعادة ذات تكافؤ سلبي نوعًا ما. إلا أن تلك التجارب لا تقع بالضرورة في الحيز السلبي من مقياس الرفاه الذهني؛ فكما رأينا في مثال الشخص الرياضي الذي ذكرناه في المقدمة، كون التجربة ذات تكافؤ سلبي لا يعني تلقائيًّا أنها تنطوي على معاناة. فبعض التجارب يمكن تصنيفها كذلك، لكن يجوز للفرد، من خلال تفاعل غريب، أن يجد ربما أشكالًا من السعادة في هذه التجارب ذاتها؛ مما يعني أنها قد لا تُحسَب من قبيل المعاناة.

فعلى سبيل المثال، أهم محاور اليودايمونيا هو النمو الشخصي، كما سنوضح لاحقًا. وهذا قد ينطوي في كثير من الأحيان على تجارب صعبة غير مُستحَبة، بل قد يستلزمها. لنتأمل العلاج النفسي، الذي يتطلب، عادةً، الوعي بالجوانب السلبية لذاتنا، وتأملها،

وتقبلها («الظل» باصطلاح يونج). تنطبق ديناميات مشابهة على مجالات أخرى للنمو، إرادية (مثل تعلم مهارة) ولا إرادية (مثل الأزمات). وتتجلى الأخيرة في أدبيات متنامية عن «نمو ما بعد الصدمة»، حيث يمكن لمواجهة الخبرات المؤلمة أن يُسفِر عن بعض التغيرات الإيجابية في الناس (تجدد تقديرهم للحياة مثلًا).[6]

وقد طرح عالِم النفس بول وونج فكرة سعادة النضج لتوضيح تلك الديناميات.[7] فإنه يدَّعي، متأثرًا بالبوذية، أن المعاناة أصيلة في الحالة البشرية ولا يمكن التملص منها. غير أن البوذية ترى كذلك أنه من الممكن العثور على أشكال قوية من السعادة — منها ذروة النيرفانا، التي ناقشناها في الفصل الثاني وسنناقشها أكثر فيما يأتي — وذلك بمواجهة تلك المعاناة والانخراط فيها. كذلك استلهم وونج أفكاره من فيكتور فرانكل، الرائد في ابتكار اللوجوثيرابي — العلاج بالمعنى — الذي استوحاه من محنته الشخصية التي عاناها في معسكرات الحرب العالمية الثانية.[8] فقد جزم فرانكل بأنه يمكن إيجاد الخلاص في خِضم متاعب الحياة، بل إن تلك المتاعب والتحديات يمكن أن تكون «مصدرًا» للإشباع، وهي مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بأشكال أعمق من السعادة.

والواقع أن الموروثات الفلسفية مثل الطاوية تزعم أن الكرب قد يكون لازمًا لمعرفة السعادة من الأساس، من حيث إن الظواهر يلزمها الضد كي توجد (على سبيل المثال، «فوق» لا معنى له إلا بالنسبة إلى «تحت»). لذلك من الوارد أن يكون اختبار الناس المعاناة ومعرفتهم بها هو ما يجعل السعادة ثمينة وقيِّمة جدًّا — الخلفية الداكنة التي تسمح للضوء بالتألق أكثر. فكما عبَّر خليل جبران عن الأمر بلغة شعرية: «كلما أعمل وحشُ الحزن أنيابه في أجسادكم، تضاعف الفرح في أعماق قلوبكم»[9] (ترجمة أنطونيوس بشير).

لكن هذه المعرفة لا تتأتَّى للناس بيُسر أو بالبداهة بالضرورة، وإنما بالأحرى قد لا يبلغها المرء إلا بعد خوض تجارب شاقة، ومن هنا جاء نعت «النضج» الذي استخدمه وونج. رغم ذلك، ينزع بعض الناس إلى تفضيل «الحياة الثرية نفسيًّا»، وهي التي تنطوي على اختبار تجارب ومشاعر معقدة، منها ما قد يكون صعبًا أو ذا تكافؤ سلبي.[10] على أي حال، سواء تطلعنا إليها أم لا، يمكن النظر إلى سعادة النضج باعتبارها تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة فيما يخص كيف كانت استجابة المرء للمعاناة في حياته.

السَّكينة

تمتد الآفاق المحتملة للسعادة الوجدانية لأبعد من ذلك — هذه المرة نحو الحيِّز الموجب — بإضافة مفهوم مفيد آخَر اقترحه وونج. رغم أن صياغات مفهوم المتعة تركز على الوجدان

الإيجابي العالي الاستثارة، فهي في الغالب لا تشمل أقوى أو أهم أشكاله (وإنما تشمل الحالات الأقل استثارةً مثل التلذذ). وقد اقترح وونج لوصف تلك الحالات الراقية فكرة سعادة السكينة chaironic، وهي منسوبة إلى الكلمة اليونانية «تشيرو» chairo، التي تحمل معاني مثل البهجة والفرح والنعيم، وعلاوةً على ذلك النعمة والبركة. وبالنظر إلى جذور الكلمة، يمكن اعتبار هذا الشكل نوعًا من السعادة الروحانية، حيث وصفه وونج بأنه «الشعور بالبركة والحظ نتيجة إحساس بالإجلال والامتنان والتوحُّد مع الطبيعة أو الرب.»[11]

ولا بد أن نذكر أنه لا يجب بالضرورة أن نُساوي بين تلك السعادة والعواطف ذات التكافؤ الإيجابي مساواةً تامة. في الواقع، يزعم وونج أن هذا الشكل من الممكن أن يتداخل مع سعادة النضج، من حيث إن الطمأنينة والرضا اللذين قد يستشعرهما بعض الناس في معاناتهم كثيرًا ما يُفسَّران على أنهما روحانيان. بل يمكن اعتبار هذا النوع من العمليات التحولية هو جوهر الروحانية، كما تجسِّده بقوةٍ فكرة الخلاص التي يعكسها صلب المسيح. لكن سواء كان ينطوي على معاناة أم لا، فهذا النوع من السعادة يبدو مختلفًا نوعيًّا — أكثر رقيًّا أو ربما عمقًا — من أشكال سعادة المتعة المحضة.

بما فيها من مضامين روحانية، تداخل هذه السعادة مع فكرة الرفاه الروحاني بطبيعة الحال. لقد زعمت في المقدمة بأنه يمكن اعتبار الرفاه الروحاني مكافئًا لمستوى العلاقة بين الفرد وظاهرة يعُدُّها مُقدَّسة (الإله مثلًا)؛ أي موقف الفرد من الأبعاد الروحانية للوجود. بالمقارنة، تتمحور سعادة السكينة أكثر حول «الأحاسيس» الروحانية. من الواضح أن ثَمَّة كثيرًا من التداخل بين هاتين الظاهرتين، إلا أنه من المفيد التفرقة بينهما.

إلا أن هناك كثيرًا من الخلاف حول ما تعنيه كلمة روحاني في حد ذاتها. لكن لدينا نقطة انطلاق مناسبة تتمثل في المصطلح المؤثر الذي استعمله الفيلسوف رودولف أوتو، والذي يعني «الباعث على الإجلال»: أي شيئًا مختلفًا نوعيًّا عن الأحداث وحالات الوعي العادية.[12] قد يشمل هذا لحظات السكون أو البصيرة أثناء التأمل أو الصلاة، والتأثر العميق بالفن، والإحساس بالتوحُّد مع العالَم، والوقوع في الحب بشدة تذوب معها النفس، وما إلى ذلك. رغم ذلك، فليس من الضرورة اعتبار تلك الحالات روحانية؛ إذ يغطي مفهوم تجارب الذروة لمازلو منطقةً شبيهة، وهي عُرضة للتفسيرات العلمانية. هكذا يجوز أن نتصور سعادة السكينة عامةً باعتبارها تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة فيما يتعلق بالتسامي بالذات.

في الأساس، تختلف حالات السكينة نوعيًّا عن تجارب وثيقة الصلة بها مثل الانغماس (تُناقش لاحقًا فيما يتعلق بسعادة الاستغراق). يصعب تحديد العامل الإضافي المجهول، لكن أفضل تصوُّر له هو أن له علاقة ما بما هو «مُقدَّس». وهذا المصطلح مُراوِغ هو الآخَر، لكن العديد من التصورات الحديثة له تعتمد على العمل الرائد لعالم الاجتماع إميل دوركايم، الذي ميَّز بينه وبين ما هو دنيوي: حيث يختص الدنيوي بالحياة اليومية العادية، بينما يتعلق المُقدَّس بـ «الأشياء المعزولة والمحرَّمة».[13] من الممكن أن يشمل هذا الكيانات الإلهية، وما يقترن بها من أماكن أو أغراض، وكذلك ظواهر «حسبها» أنها عزيزة أو ذات مغزًى، مثل الذكريات أو الأشياء التي يعتز بها المرء اعتزازًا خاصًّا.[14]

ولدينا هنا عنصر آخَر محتمل، وهو فكرة النعمة. فهي في المسيحية، على سبيل المثال، تصف الحب والخلاص «غير المستحقين» اللذين أنعم بهما الرب على البشر، فهي هبة ممنوحة ليس لأن البشر قد استحقوها، ولكن لأنها ممنوحة بلا مقابل. لتجارب السكينة دينامية شبيهة. رغم أن بإمكان الفرد محاولة تيسير السبيل إليها — بممارسة التأمل مثلًا — فلا يمكن لأحدٍ انتزاعها أو استحضارها عنوةً. فهي بالأحرى غالبًا ما تأتي تلقائيًّا وعلى حين غِرَّة (بالنعمة، إذا جاز القول)، وتزول بالطريقة الغامضة نفسها، مراوغة محاولات إطالتها أو الإبقاء عليها. وربما هذا ما جعلها عزيزة جدًّا ومنشودة.

الحيوية

من أشكال السعادة الخمسة المتعلقة بدرجة كبيرة بالمشاعر، يأخذنا هذا الشكل الأخير إلى حيِّز من الوجود مختلف قليلًا. على وجه التحديد، إلى مساحة الجسد؛ أي الوجود المادي للمرء. فمن بين هذه الأشكال الأربعة عشر ثَمَّة ثلاثة أشكال تتشعَّب من الرفاه الذهني وتمتد وصولًا إلى الأبعاد الثلاثة الأخرى للرفاه. فقد رأينا للتَّوِّ كيف تتداخل سعادة السكينة مع الرفاه الروحاني، وسنرى فيما يأتي كيف تتصل سعادة العلاقات بالرفاه الاجتماعي. وتكملةً للصورة، تتعلق سعادة الحيوية بالرفاه الجسدي.

في المقدمة، مُنح الجزء الموجب من مقياس الرفاه الجسدي تسمية الحيوية، باعتباره النظير المادي للسعادة. من ثَم فإن الحيوية لا تشير إلى خلوِّ المرء نسبيًّا من الاعتلال الجسدي فحسب (الصفر على المقياس)، وإنما إلى الازدهار أيضًا (أن يكون المرء في حالة جسدية ممتازة بطريقة ما). إلا أن هذه التفرقة بين الجسدي والذهني برمتها، من منظور نقدي، لَهِي شيء مُصطنَع ومختلَق نوعًا ما، بما أن الذهن حالٌّ في الجسد والعكس صحيح،

كما سنستكشف أكثر في فصول لاحقة. من الناحية الموضوعية، يشكل الجسد والدماغ الماديَّان نظامًا واحدًا مترابطًا. بالمثل، من الناحية الذاتية، تنطوي العديد من الكيفيات المحسوسة على أحاسيس مادية مجسدة وظواهر ذهنية. لنتأمل تجربةً مثل الفرح مثلًا. إنه ليس حدثًا ذهنيًّا فحسب (باعتباره نشاطًا دماغيًّا من الناحية الموضوعية، وحدثًا انفعاليًّا من الناحية الذاتية)، ولكنه جسديٌّ أيضًا (باعتباره عمليات فسيولوجية تنتشر في أنحاء الجسم من الناحية الموضوعية، ومشاعر مُجسَّدة من الناحية الذاتية).

بالمثل، ليس للحيوية جوانب جسدية فقط (مثل ارتفاع مستويات الطاقة الجسدية)، ولكن جوانب ذهنية أيضًا (مثل عقلية تتسم باتقاد الحماسة والنباهة)، وكلاهما له تجليات موضوعية (أي النشاط الفسيولوجي) وتجليات ذاتية (أي الكيفيات المحسوسة).[15] من هذا المنطلَق، رغم أن الحيوية متعلقة أساسًا بمقياس الرفاه الجسدي، فإنها على صعيد المفهوم والتجربة تتداخل مع مقياس الرفاه الذهني. في الواقع، من الوارد أن تكون بعض جوانبها متعلقة بالذهن أكثر من الجسد، مثل السلوك الحماسي، أو الروح الصامدة، أو الشخصية المُفعَمة بالحيوية. من ثَم يجوز لنا الإشارة إلى هذه المظاهر الذهنية للحيوية بوصفها سعادة الحيوية، التي تنطوي على تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة فيما يتعلق بالوجود المادي للفرد.

لكن كما هو الحال دومًا، لا بد من مزيد من الأبحاث لاستقصاء هذه الديناميات. في الواقع، كثيرًا ما تجاهل الباحثون الحيوية، وهو ما قد يعكس طبيعة الدراسات الأكاديمية المتمحورة حول الغرب، إلى جانب تجاهل الغرب، نسبيًّا، التجسيد أو التشخيص، مقارنةً بالثقافات الأخرى. لذلك السبب، أضافت مبادرة الرفاه العالَمي بندًا حول الحيوية إلى استطلاع جالوب العالَمي عام ٢٠٢١. وكانت صياغته عسيرة بسبب فقر المفردات الإنجليزية المتعلقة بهذه المساحة. وبعد كثير من النقاش، فضَّلنا أن نسأل عن «الحماس» حيث إنه يدمج، على ما يبدو، الجانبَين: الجسدي (النشاط مثلًا) والذهني (المنظور مثلًا). من خلال تلك التحليلات، يُحتمل أن نكتشف أن سعادة الحيوية تشكِّل فعلًا جانبًا مهمًّا من الرفاه الذهني.

التقديرية

أمَا وقد استعرضنا أشكالًا من السعادة تتعلق بالمشاعر في المقام الأول، فسوف نُوجِّه اهتمامنا الآن إلى أربعة أشكال متعلقة أكثر بالتفكير. ولا أقصد بذلك الأفكار المسترسلة فقط لكن كذلك الإدراك بمعناه الأعم، شاملًا وسائل مثل الإدراك الحسي والانتباه.

قد يكون هذا الشكل الأول أكثر أنواع السعادة دراسةً، حيث يشكل ٥٠ في المائة على الأقل من الأبحاث التجريبية حسب تقديري التقريبي. إنني أشير إلى الجانب الرئيسي الثاني من الرفاه الذاتي، الذي أُسميه السعادة التقديرية. رغم أنها كثيرًا ما تُدرَج مع سعادة المتعة، كما ذكرت أعلاه، فمن المنطقي أن نعاملها باعتبارها منفصلة. لأنه بينما سعادة المتعة وجدانية في المقام الأول، فالسعادة التقديرية معرفية أو «إدراكية» في الأساس، فهي تجربة ذهنية طيبة ذات جودة فيما يتعلق بتقدير المرء لحياته (سواء في مجملها، أو في نواحٍ مُعيَّنة منها، كالعمل مثلًا).

عُرِّفت السعادة التقديرية إجرائيًّا من خلال مفاهيم مثل تقييم الحياة، والرضا عن الحياة، ونوعية الحياة. وتعكس هذه تقييم المرء الشامل (العناصر كلها مجتمعةً) للحياة إجمالًا (على مدار فترة زمنية معقولة لا لحظة عابرة). وكان من أوائل المقاييس سُلم كانتريل، الذي طوَّرَه لاحقًا آخَرون كثيرون، فكانت النسخة المطوَّرة الأبرز منه هي مقياس الرضا عن الحياة؛ إذ استُشهد به نحو ٣٤ ألف مرَّة حتى بداية عام ٢٠٢٢.[16]

هذه مفاهيم مهمة ومؤثرة. فعلى سبيل المثال، كان التأثير الهائل الذي أحدَثه تقرير السعادة العالَمي — إذ أبرز أهمية السعادة في دوائر مثل الاقتصاد ووضع السياسات — يُعزى بالكامل إلى سُلم كانتريل (في استطلاع جالوب العالَمي). وقد جاء اختيار هذا البند موفقًا. فإذا كان بإمكانك أن تسأل الناس سؤالًا واحدًا عن الرفاه، فسيكون سؤال سلم كانتريل غالبًا الأفضل، بما أنه يدعوهم إلى تأمُّل حياتهم كلها. وهو مع ذلك ربما لا يعبِّر عن كل ما يتعلق بالسعادة؛ فقد يعطي الناس أولوية لشكل آخَر منها — مثل اتباع طريق مستقيم، وفقًا لمفهوم اليودايمونيا — حتى إن كان ينتقص من جوانب أخرى من حياتهم؛ ومن ثَم يحول دون تقديرهم لحياتهم عمومًا.

غير أنه سيكون لدينا المزيد لنقوله عن السعادة التقديرية خلال الكتاب. فحين نستعرض الآليات (الفصل الرابع)، والعوامل (الفصل الخامس)، والتدخلات (الفصل السادس) المتعلقة بالسعادة، نرى أن أغلب هذه الأبحاث تركز على هذا الشكل بالأخص.

المغزى

ينقلنا الشكل التالي من السعادة إلى حيِّز، عادةً ما يقترن باليودايمونيا. كما ذكرنا آنفًا، يحذو العلماء المعاصرون حَذْو المفكرين أمثال أرسطو في تقديم هذا المفهوم الأخير باعتباره مقابلًا عامًّا للمتعة. وأبرز نموذج في هذا المجال هو نموذج «الرفاه النفسي»

المؤثر لكارول ريف، الذي له ستة أبعاد: قَبول الذات، والعلاقات الإيجابية، والاستقلالية، والسيطرة على البيئة، والهدف في الحياة، والنمو الشخصي.[17] وهي أبعاد من الواضح أنها تنتمي إلى مساحة أخرى مختلفة تمامًا عن المتعة.

إلا أنه يجوز القول بأن اليودايمونيا قد صارت الآن فئةً جامعة لأي شيء يمتُّ للسعادة بصلة لكنه ليس من المتعة. من ثَم فإن هذا التصنيف الموسَّع يتيح الفرصة لتنقيح فهمنا لليودايمونيا؛ إذ يفرد لبعض السمات، التي عادةً ما تُحشَد معها، مساحتها الخاصة، باعتبارها أشكالًا مستقلة قائمة بذاتها من السعادة. من هذا المنطلَق، دعونا نقصر اليودايمونيا على النمو الشخصي — تنمية الشخصية والفضيلة في الأساس، كما سنفصل في موضع لاحق — بما أن هذا الجانب أشد ارتباطًا بالتصور الكلاسيكي للمفهوم. وبذلك نتمكن من استعراض الأبعاد الأخرى لنموذج ريف، التي لا تتعلق بالضرورة بالنمو الشخصي، بصورة مستقلة.

أول هذه الأبعاد هو مغزى الحياة والغاية منها، وهو أمر من الشائع اعتباره جزءًا لا يتجزَّأ من الرفاه. فإلى جانب نموذج ريف، نجده محوريًّا لدى مارتن سليجمان في نموذجه عن الازدهار، «بيرما» PERMA (وهو مصطلح مختصر يشير إلى المشاعر الإيجابية والانهماك والعلاقات والمعنى والإنجاز)، بجانب المشاعر الإيجابية (أي سعادة المتعة)، وكذلك الانهماك والعلاقات والإنجاز (وهي تناظر على التوالي سعادة الاستغراق والعلاقات والإنجاز، كما سنستكشف في موضع لاحق). من وجهة نظر سليجمان، يمكن العثور على المغزى أو الغاية عن طريق «الانتماء إلى شيء تعتقد أنه أكبر من ذاتك وخدمته».[18]

بَيْد أننا بهذا الوصف نستطيع أن نرى كيف أن العثور على مغزًى أو الغاية في الحياة لا ينطوي بـ «الضرورة» على تنمية الشخصية بمفهوم اليودايمونيا. فالعديد من الناس مثلًا يجدون مغزًى وغاية في تشجيع فرق رياضية، ومنهم أنا (تحية لناديَي برينتفورد وليفربول لكرة القدم!). من المؤكَّد أن تلك الأنشطة تتفق مع تعريف سليجمان، إلا أنها لا تتطلب أي تنمية للشخصية أو سَعْي إلى الفضيلة. لأسباب من هذا القبيل، من المفيد أن نفصل سعادة المغزى عن اليودايمونيا، فنسمح بالاعتراف بأهميتها في حد ذاتها، أي باعتبارها تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة فيما يتعلق بمغزى الحياة وغايتها لدى الفرد.

آخِر نقطة سأذكرها هنا هي أن هذا النوع يتداخل مع سعادة النضج من حيث إنه من الممكن أن يشمل أيضًا تجارب ذات تكافؤ سلبي لكن تُفسَّر إيجابيًّا بطُرق أخرى. فأنا مثلًا قضيت عدة سنوات خلال العشرينيات من عمري أعمل في وظيفة مساعد تمريض

نفساني. وقد شهدت أثناء عملي ذلك العديد من الوقائع العصيبة، التي أثارت لديَّ مشاعر صعبة شتَّى. إلا أنها كانت تجربة عظيمة المغزى لديَّ؛ بالأخص لأنني كنت أشعر أنني أؤدِّي عملًا نافعًا مفيدًا. وهي تختلف عن السعادة التقديرية؛ إذ إنني في هذه المرحلة لم أكُن راضيًا تمامًا عن حياتي عمومًا لأسباب متعدِّدة، ولا عن مسيرتي المهنية في حد ذاتها بالتأكيد. إلا أنني رغم ذلك وجدت فيما كنت أفعله مغزًى حقيقيًّا. مرَّةً أخرى تبرهن تلك التعقيدات على أهمية وجود تصنيف أدق.

الفكرية

ما زال لدينا في نطاق التفكير شكل من السعادة أغفلته الدراسات الحديثة بدرجة كبيرة، لكن ربما يستحق أن نضمِّنه هنا. وهو يتعلق بتنمية الشخصية والفضيلة، وهو الشيء المحوري في اليودايمونيا، كما سنوضح، ويمكن إدراجه تحتها ببساطة باعتباره أحد عناصرها أو مظاهرها. وهو يتداخل بالمثل مع سعادة السَّكينة. إلا أن الفائدة من التصنيف الموسَّع هي أنه يفتح المجال لفهم أشكال السعادة كما هي، دون تضمينها داخل فئات أعم، كما حدث مع هذا النوع بالتحديد.

وإننا نجد أهميته مطروحة في كتاب أرسطو «الأخلاق النيقوماخية»، الذي كان محوريًّا في إرساء مفهوم اليودايمونيا. فالنص يزعم قرب نهايته أن أقصى أشكال السعادة تأتي من ممارسة أسمى أشكال الفضيلة؛ أي الدراسة المتأنية لأفضل وأنبل ما في الحياة وتدبره وفهمه. بالنسبة لأولئك ذوي الميول الروحانية، قد يتخذ ذلك التفكر أو التدبر طابعًا دينيًّا صريحًا (ومن هنا جاء تداخله مع سعادة السَّكينة). فعلى سبيل المثال، توما الأكويني، في شروحه المؤثرة لأرسطو، يصف التفكر بأنه السعادة الشاملة، بما يحققه من إشباع تام للرغبة يتأتى من الرؤية الفكرية المطلقة المكتملة للرب.

تشير هذه الأفكار لسعادة فكرية أو تدبرية، ترقى بالمرء إلى حالات رفيعة وخاصة من الوجود من خلال التفكر في فائدة عظيمة، وفهمها كذلك. وقد اخترتُ استخدام لفظة «فكرية» هنا إذ إن كلمة «تدبرية» وإنْ كانت تتماشى مع الطريقة التي ناقش بها أرسطو هذا الموضوع، فإنها في الخطاب الحديث تحمل دلالات إلى الحالات التأملية، المتعلقة أكثر بسعادة الاستغراق والسَّكينة والنيرفانا. وخلاصة القول، يجوز أن نصِفَ هذا الشكل بأنه تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة فيما يتعلق بالكيان الفكري أو التدبري للشخص (أي جوانب الحياة الذهنية المتعلقة خصوصًا بالفكر والمدركات والفهم).

الاستغراق

الشكل الأخير من السعادة المتعلقة بالتفكير — وهنا أستخدم التفكير بأوسع معانيه للإشارة إلى الإدراك بصفة عامة — يشمل حالات مهمة متنوِّعة بتسميات مثل الاستغراق والانهماك والتركيز والإبداع والانخراط. تتفق هذه مع مفهوم الانهماك في نموذج بيرما الخاص بسليجمان، وتركز بالأخص على كيفية استخدام وسائل الانتباه. من ثَم يمكن وصف هذا الشكل بأنه تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة فيما يتعلق بالاستحواذ على انتباه الفرد.

من بين أكثر الظواهر المدروسة في هذا الصدد مفهوم التدفق الذي وضعه عالِم النفس ميهاي تشيكسنتميهاي.[19] مستخدِمًا منهجية مُعايَنة الخبرة — التي تقتضي التواصل مع الناس في لحظات عشوائية والسؤال عن أفكارهم ومشاعرهم الآنية — راح تشيكسنتميهاي يتبيَّن أي الأنشطة في حياة الناس كانت الأكثر إرضاءً لهم، ولاحظ نسقًا من الظواهر الخبراتية سمَّاه التدفق. الأنشطة نفسها كانت غالبًا ذات قيمة في جوهرها (ممتعة في حد ذاتها)، ومناسبة لمهارات الفرد، وليست بالمرهقة جدًّا (وهو ما قد يسبِّب التوتر)، ولا بالغة السهولة (مما قد يجعلها مُملة). من الأمثلة الدارجة عليها ممارسة الرياضة أو الموسيقى، وإنْ كان مجال الاحتمالات غير محدود في الأساس.

وتنطوي الحالة الذهنية الناتجة على انخراط أو استغراق أو تركيز أو استحواذ تام على الانتباه. إذ يكون الفرد منكبًّا كليةً على العمل، فلا تَرِد له أي أفكار متطفلة أو دخيلة. يؤدِّي ذلك التركيز إلى ضياع الإحساس الذاتي بالنفس والوقت، وهو ما ينتج عنه عادةً شعور بالتحرر. الأهم أن هذه الأنشطة ليست ممتعة في حد ذاتها — وإلا جازَ تصنيفها تحت فئة المتعة — حتى إنْ وصفَها الناس بذلك فيما بعد. إنها ليست حالات وجدانية في المقام الأول على الإطلاق، وإنما بالأحرى نسَق ذهني مختلف كليًّا.

كذلك يشمل هذا الشكل العدد الهائل من الممارسات والحالات التي يغطيها مصطلح التأمل. سوف نناقش التأمل بمزيد من التفصيل في الفصل الرابع والسادس، أما النقطة المهمة هنا فهي أنه يستلزم بالأخص تدريب مهارات «الانتباه»، بحيث يتمكن المرء من تسخيرها لتعزيز الرفاه. على ما في ذلك من احتمال تبسيط موضوع معقَّد حد الإخلال به، تتكرَّر التفرقة بين شكلَين رئيسيين من التأمل (وإن كان العديد من الممارسات تنطوي على مزيج من الاثنين أو تتابعهما): تركيز الانتباه وانفتاح الوعي.[20]

تتداخل بعض أشكال تركيز الانتباه مع التدفق. يمكن أن يدخل المرء في حالة استغراق عميق بالتركيز بإمعان على محفِّز واحد، ليكُن التنفس مثلًا. لكن ليس هذا ما

يحدث في التدفق بالضرورة؛ إذ يكمن اختلاف حاسم في الحضور النسبي للإدراك الواعي بينهما. أثناء التدفق «يتوه» الناس عمومًا في النشاط، ولا يكون حضورهم الذهني حضورًا واعيًا بحق. على النقيض، تتَّسم أغلب أنشطة التأمل بارتفاع الإدراك الواعي والحضور الزائد في اللحظة. غير أن تلك الفروق ما زالت غير مفهومة كما ينبغي، ولا بد من المزيد من الأبحاث للتمييز بين هاتين الظاهرتين على نحو أفضل.

في المقابل، تجلب أشكال أخرى من التأمل حالات انفتاح الوعي. فبدلًا من التركيز على محفِّز محدَّد، يسعى المرء إلى أن يستقبل بانفتاح كل الكيفيات المحسوسة التي تمرُّ بالوعي، فيدركها لكنه يدعها تمرُّ دون أن يتشبَّث بها. من الاستعارات التي يكثر استحضارها في هذا الشأن مشاهدة السحاب وهو يجري في السماء. ممارسة اليقظة الذهنية هو أحد أمثلة انفتاح الوعي — حتى إنْ كانت العديد من جلسات اليقظة الذهنية تبدأ بتركيز الانتباه لموازنة الذهن — كما سنتبيَّن أكثر في الفصل السادس.

اليودايمونيا

أخيرًا، سننتقل إلى أشكال السعادة المرتبطة أكثر بـ «الفعل» (وإن كانت تنطوي أيضًا على الشعور والتفكير بالطبع). سننطلق من مفهوم اليودايمونيا، الذي ناقشنا بالفعل معناه العام باستفاضة. إلا أنني سأستخدمه هنا بمعنًى أدَق. كما ذكرت سابقًا، صارت اليودايمونيا مصطلحًا جامعًا لكل الظواهر المتعلقة بالسعادة خارج دائرة المتعة، من المغزى والهدف إلى البراعة والإنجاز. إلا أن التصنيف الموسَّع يتيح لنا تقدير هذه الظواهر باعتبارها أشكالًا من السعادة قائمة بذاتها.

هذا معناه أننا نستطيع أن نقصر اليودايمونيا على أبعاد الرفاه الذهني الأكثر انسجامًا مع صيغتها الكلاسيكية. فاليودايمونيا، كما عبَّر عنها أرسطو وأمثاله، تتمحور أساسًا حول النمو الذاتي؛ أي تنمية شخصية الفرد. هذا لا يعني أن يكون للمرء «شخصية» فحسب، وإنما بالأحرى محاولة أن يكون أفضل صورة من ذاته. وهي بالإضافة إلى ذلك لها بُعد أخلاقي. فاليودايمونيا لا تقتصر على أن تكون ماهرًا في شيء ما فحسب (وهو ما تجسِّده سعادة الإنجاز التي سيأتي ذكرها لاحقًا). إنما تستتبع كذلك وجود حس بالسعي إلى ما فيه إنماء للخير من سلوكيات وأفكار. أو كما عبَّر أرسطو عنها، اليودايمونيا هي «نشاط الروح بما يتفق مع الفضيلة».[21] لذلك فإنه من الجائز أن نعتبر سعادة اليودايمونيا تجربة ذهنية طيبة ذات جودة فيما يتعلق بتنمية شخصية الفرد.

تلك الأفكار تنعكس في كثير من المفاهيم والنماذج الحديثة المتعلقة بتنمية الذات. بدايةً، كان أول مَن أفصح عن مجرد إمكان تلك التنمية هم علماء النفس الإنسانويين الذين بدءوا الموجة الثانية من أبحاث الرفاه — التي استعرضناها في الفصل الثاني — ومنهم رانك وروجرز ومازلو، وكذلك كيرت جولدستين، الذي يُنسَب له سكُّ مصطلح تحقيق الذات.[22] وقد أثار هذا المصطلح الأخير احتمال وجود بذرة من الإمكانات داخل كل شخص، يمكن أن تزدهر وتُثمِر بالعناية الدقيقة حتى تبلغ كامل حدود قدراتها.

ثم سعى العلماء إلى تصوير الديناميات المحددة لتنمية الذات، وتشمل تعيين المراحل المحتملة. مازلو، على سبيل المثال، وضع التسلسل الهرمي المعروف للحاجات — الذي سنناقشه في الفصل الخامس — حيث تحقيق الذات قُرب قمته، يليه التسامي بالذات. ثم صُمِّمت نماذج أخرى حددت نسقًا عامًّا شبيهًا — أي تأتي ذروتها في شكل من أشكال تحقيق الذات — لكن مع اختلاف أوجُه تركيزها اختلافًا طفيفًا، من إطار النمو النفسي لإريك إريكسون، إلى نظرية لورنس كولبرج عن النمو الأخلاقي.[23] تلك هي الملامح المحتملة لسعادة اليودايمونيا.

الإنجاز

بينما تركز اليودايمونيا على تنمية الشخصية، تتمحور سعادة الإنجاز أكثر حول «المهارات». إذ يُقصَد بها في الأساس أن يكون المرء قادرًا على حُسن التعامل مع بيئته، وهو أمر أساسي لا محالة لتحقيق الرفاه. وهو ينعكس في مفاهيم متعددة، تمتد من الاعتلال إلى الصحة. فهو في حالة الاعتلال يتجلى في مفاهيم مثل التأقلم والمرونة. أما من الناحية الأكثر إيجابية، فينطوي هذا النوع على الازدهار في السياقات التي يجد فيها المرء نفسه، منعكسًا في مفاهيم مثل البراعة أو التفوق (أحد الأبعاد في نموذج ريف).

رغم أن البراعة كثيرًا ما تُدرَج تحت اليودايمونيا، فإنني أقصر اليودايمونيا على تنمية الشخصية، كما أوضحت سابقًا، لأتيح لنا تأمل البراعة بصفة مستقلة. ومع أن المهارات والشخصية كثيرًا ما يتداخلان، فإنهما ليسا متطابقَين. فالابتكار، على سبيل المثال، قد يكون ميزة في الشخصية، أما الرسم فمهارة. في الواقع، من الممكن أن يكون الشخص متمكنًا من مهارات لا وزن لها من ناحية قيمه الشخصية، لكنها على ذلك تؤدِّي إلى رفاهه.

علاوةً على ذلك، لا تتعلق المهارات بالضرورة بأن يصبح الإنسان أفضل صورة من ذاته — وهو جوهر اليودايمونيا — وإنما بالأحرى بتفاعل المرء مع بيئته وتأقلمه معها.

ومن هذا المنطلَق، غالبًا ما تكون المهارات معتمدة على السياق ومتعلقة بالموقف. فعلى سبيل المثال، من الوارد أن يكون ساكنُ المدينة ماهرًا في التنقل في البيئات الحضرية (من ناحية التعامل مع الطرق المزدحمة مثلًا)، لكن ليس في البيئات الريفية (من ناحية التعرف على الكائنات البرية مثلًا)، والعكس صحيح بالنسبة لساكن الريف.

وأخيرًا، لا يتعلق هذا النوع من السعادة بالمهارات نفسها فحسب، ولكن كذلك بالمكافآت التي نحوزها من حسن توظيفها، وفقًا لمفهوم الإنجاز في نموذج بيرما لسليجمان. وهذه المكافآت قد تكون اجتماعية (مثل المكانة المرموقة والتقدير) وغير اجتماعية (فوائد مادية، مثل اجتياز المرء تحديات بيئته المحيطة). كلا النوعين من المكافآت مؤثِّران قويان على تشكيل أفكار البشر وسلوكهم. من ثَم يمكن اعتبار سعادة الإنجاز تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة فيما يتعلق باجتياز الفرد تحديات الحياة.

الانسجام

حين نفكر في خوض غمار الحياة، نجد مفهومَين مترابطين لهما صلة وثيقة بالتجربة: التوازن والانسجام. كما أن أهميتهما لا تقتصر على مواجهة العالَم حولنا فحسب، وإنما يبدو أنها تمتد في جميع نواحي الوجود. في الواقع قد يكون التوازن والانسجام هما «الخيط الذهبي» الذي يتخلل كل جوانب الرفاه.[24] ولمَّا كانا كذلك، فمن الجائز اعتبار تحقُّقهما في حياة الفرد شكلًا من سعادة «الانسجام». قبل أن نضرب الأمثلة، من المفيد أن نفرِّق بين التوازن والانسجام، حيث إنهما ليسا مترادفَين (وإن كانا في الأغلب يُعامَلان باعتبارهما كذلك).

غالبًا ما يشير التوازن إلى نوعية العلاقة بين ظاهرتين مرتبطتين جدليًّا، سواء كانا قطبَي تدرُّج أو مقياس (مثل الساخن مقابل البارد)، أو طرفَي ثنائية (مثل الحياة المهنية مقابل الحياة الشخصية). من الناحية الزمنية، من الممكن أن تكون تلك الثنائيات إمَّا تزامنية (محصورة في لحظة معينة)، مثل استتباب درجة حرارة الجسم (موازنتها بين السخونة والبرودة)، وإمَّا غير تزامنية (تحدث على مدار زمن)، مثل الحفاظ على توازن جيد بين الحياة المهنية والحياة الشخصية إجمالًا على مدار المسيرة المهنية للمرء. في الأغلب يهتم الناس بالتوازن «الأمثل»، كما ينعكس ذلك في مفاهيم مثل المتوسط الذهبي لأرسطو، ومبدأ الاعتدال (مبدأ جولديلوكس)، ومفهوم «لاجوم» السويدي (الذي يعني عدم الإفراط

أو التفريط)، وكلها تشير إلى الغاية المُثلى في معايرة المقدار المناسب بالضبط من كم ما،[25] لا مجرد تحديد نقطة الوسط على المقياس، أو مجرد إعطاء أولوية شبه متساوية لفئتين، وإنما في التحديد الدقيق لنقطة الاتزان «المُثلى» أو الوزن النسبي لكلا الفئتين (وهو ما قد يميل أحيانًا ناحية أحد القطبين أو الفئتين).

أمَّا من ناحية تصوُّر مفهوم التناغم أو الانسجام، فكثيرًا ما فسَّرته الموروثات التاريخية مثل الفلسفة الصينية واليونانية باعتباره غاية مُثلى، مستخدمين مثال الموسيقى، حيث يشير إلى كيان كلِّي، منظَّم من نغمات متعددة، يبعث على السرور.[26] فإذا كان التوازن يصف العلاقة المُثلى بين ظاهرتين، فمن الجائز أن نعتبر الانسجام هو جودة العلاقة الناشئة من عدد من تلك الموازنات. لنتأمل علاقة زواج منسجمة مثلًا. إنها لا تستلزم فقط إيجاد التوازن فيما يتعلق بجانب واحد من الشراكة (توزيع الأعباء مثلًا)، إنما قد تستلزم إيجاد التوازن في جميع جوانبها (أو أغلبها على الأقل).

وعند تأمل الأمر، نجد أن التوازن والانسجام لهما أهمية في كل نواحي الحياة وأشكال السعادة بالطبع. من ناحية العواطف، مثلًا، نجد مفاهيم مثل الرصانة العاطفية والاتزان العاطفي والتعقيد العاطفي والتنوع العاطفي.[27] يتصل أول اثنين بالتوازن أكثر كما أنهما وثيقا الصلة بسعادة الرضا؛ إذ يصفان الموازنة بين الانفعالية الإيجابية والسلبية. أمَّا الاثنان الأخيران فيتعلقان في المقابل بالانسجام على نطاق واسع من المشاعر المتمايزة، بما في ذلك المشاعر السلبية؛ ومن ثَم فهما ذوا صلة بسعادة النضج والحياة الثرية نفسيًّا.

إلا أن التوازن والانسجام ليسا متعلقين بالعواطف فحسب. لنستعرض الشخصية مثلًا، حيث يزعم مبدأ المتوسط الذهبي لدى أرسطو أن الفضيلة نجدها في التوازن الأمثل بين الضدين (مثل التحلي بالشجاعة باعتبارها تجنُّبًا للجبن والتهوُّر)، وهو الشيء المتصل باليودايمونيا.[28] أو التوازن بين الحياة المهنية والشخصية، الذي يعكس توزيع الوقت والموارد على عناصر الحياة المختلفة بحكمة، وقد يكون أصيلًا في أشكال من السعادة مثل سعادة المغزى والسعادة التقديرية. أو في الناحية الاجتماعية، حيث تنطوي جودة التفاعلات بيننا وبين الآخرين على التوازن بين حاجات كلٍّ منَّا، وهو الشيء المهم في سعادة العلاقات (التي سنستعرضها لاحقًا).

ومن هذا المنظور، يستتبع الرفاه العديد من تلك الموازنات، التي يكون الشكل الإجمالي الأمثل لها هو الانسجام. من ثَم، فإن سعادة الانسجام هي تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة فيما يتعلق بجودة اتساق عناصر حياة الفرد وتآلُفها. علاوةً على ذلك، رغم أنه من الممكن

اعتبار هذه المبادئ شكلًا مستقلًّا من السعادة، فهي تنطبق أيضًا على الأشكال الأخرى عمومًا، كما أشرت سابقًا. من ثَم فإنه من الوارد أن يكون أكمل شكل من السعادة بمعناها الأتم الأعمق متمثلًا في تحقيق الانسجام بين أشكالها كلها.

العلاقات

رغم أنني عرَّفت السعادة باعتبارها شاملة البعد الذهني من الرفاه، فإن بعض أشكالها تتجاوز حدوده، وتتداخل مع أبعاد الرفاه الأخرى. فقد رأينا سعادة السكينة وسعادة الحيوية تتداخلان مع الرفاه الروحاني والجسدي، على التوالي. واستكمالًا للجوانب الثلاثة، تستحضر سعادة العلاقات الرفاه الاجتماعي.

من ثَم فإنها تنتمي إلى فئة أنطولوجية مختلفة عن تلك التي تنتمي إليها الأشكال الأخرى التي نستعرضها هنا، والتي تُعَد غالبًا تجارب فردية. صحيح أن بعضها قد يشمل الآخَرين (مثل سعادة المغزى التي تنشأ عن الانضمام لمجتمع)، لكنها في العموم تُعتبر قائمة بداخل الفرد باعتبارها حالة نفسية. وربما يعكس هذا التركيز على السعادة الكائنة داخل النفس النزعةَ الفردية لدى الثقافات الغربية التي شكَّلَت مسيرة تطوُّر علم النفس.

على عكس ذلك تعطي بعض الثقافات الأخرى الأولوية لأشكال من السعادة تقوم في جوهرها على العلاقات والتفاعل بين الأشخاص.[29] تحدث تلك العمليات على مستوى عدة أشخاص ككيان متكامل ناشئ. تمامًا مثلما لا يكون اللحن في النغمات منفردة وإنما في تتابعها، سعادة العلاقات هي سِمة لمجموعة اجتماعية، تتقاسمها عدة كائنات حية. فقوامها التزامن بين الأشخاص والمعية، لا حالة قائمة داخل الفرد. ومع هذا الشكل من السعادة، لا يسعنا القول إن شخصًا ما يشعر بمشاعر طيبة إذا كان في جماعته مَن هم ليسوا كذلك، كما تعكس ذلك مقولة أن الشخص لا يكون سعيدًا إلا بقدر سعادة أتعس أبنائه.

ولا بد أن نذكر هنا الفرق الدقيق بين سعادة العلاقات والرفاه الاجتماعي. فالثاني يتعلق بجودة علاقات الناس ومجتمعاتهم، دالًّا على اتساعها وعمقها ورسوخها وما إلى ذلك. أمَّا سعادة العلاقات فهي في المقابل «تجربة» مشتركة، وهو الشيء المختلف نوعًا ما. ولكونها مشتركة، فهي مختلفة أيضًا عن الشعور بأشكال أخرى من السعادة «الناتجة» عن علاقة ما. من ثَم فإنه يجوز اعتبار سعادة العلاقات تجربة ذهنية مشتركة حسنة مُستحَبة ناشئة عن دينامية علاقة ما.

تفيد الأبحاث القليلة عن سعادة العلاقات بأنها محل اهتمام في الثقافات التي تُعَد أكثر نزوعًا لروح الجماعة (في الشرق مثلًا)، بينما لا توليها الثقافات التي تُعَد الأكثر ميلًا للفردية عناية بالقدر نفسه (في الغرب مثلًا). ولَمَّا كان الأمر كذلك، فقد تجاهلتها بدرجة كبيرة الدراساتُ الأكاديمية المعاصرة نظرًا لتمحورها حول الغرب. إلا أننا قد نجد — كما الحال مع الأشكال المهملة الأخرى — أن هذا النوع يقدره الناس ويشعرون به عالَميًّا أكثر مما نظن.

بل إننا إذا تأملنا الأمر من منظور نقدي، فسنجد أن مجرد مناظرة ثنائية الجماعية والفردية بثنائية الشرق والغرب قد يمثل تجسيدًا معاصرًا للخطاب الاستشراقي الازدرائي الذي عرَّفه إدوارد سعيد.[30] فمثل تلك التعميمات غالبًا ما تطمس التنوع النشط لهاتين المنطقتين: فثَمة حركات وثقافات في الغرب تتبنى عناصر النزعة الجماعية، وفي المقابل توجد أشكال ناشئة من الفردية في الشرق (وفي الواقع، تشير نظرية التحديث المتعلقة بالتغير الثقافي إلى وجود نزوع عالَمي نسبيًّا نحو الفردية).[31]

علاوةً على ذلك، فإنه حتى إذا كان الغرب تغلب عليه النزعة الفردية إجمالًا، يظل لدى شعوبه حاجة إلى العلاقات وإدراك لأهميتها، كما يتجلى في الأدبيات الغزيرة عن رأس المال الاجتماعي. ولعل أقوى مظاهر سعادة العلاقات هي الحب — على الأقل الحب المتبادل بين الكائنات الحية؛ إذ للحب أشكال أخرى — وهو ما يعُدُّه أغلب الناس قطعًا مفهومًا عالميًّا. من ثَم فإننا لا بد أن نحذر من افتراض أن سعادة العلاقات (وغيرها من الأشكال هنا) حكرًا على ثقافات معينة، ونكون على استعداد لقبول أن أهميتها قد تكون أعم.

النيرفانا

غطى هذا الفصل كثيرًا من الموضوعات، بهذا التصنيف الموسَّع الذي يتيح لنا شرح الفروق الدقيقة بين أشكال السعادة باستفاضة. لكن حتى تنوع الأشكال المذكورة سالفًا قد يكون غير كامل. فرغم غزارة الأبحاث على مدار القرن الماضي، يظل فهمنا لها مبدئيًّا وبحاجة إلى مزيد من الدراسة. إذ إننا ربما لم نقترب بعدُ من أقصى قدرات البشر فيما يتعلق بالرفاه.

من هذا المنطلَق، ركَّز هذا الفصل في أغلبه على المفاهيم الأكاديمية المعاصرة عن السعادة، التي نشأت في علم النفس كما يُمارس في الغرب، لكن تلك ليست المساحة

الوحيدة التي تشكَّلَت فيها الأفكار المعنية. فكما رأينا في الفصل الثاني، وضعت العديد من الموروثات الدينية والروحانية والفلسفية هي الأخرى نظريات مفصلة في هذا المجال. وتلك ليست مجرد أفكار تاريخية، حلَّت محلَّها الأفكارُ الأكاديمية الحديثة. فالعديد من تلك الموروثات يظل قائمًا، ولا يزال له مساهمات كبيرة في فهمنا للسعادة.

لنتأمل البوذية. وهي اختيار يعكس عوامل متعددة. أولًا: من بين كل الموروثات المناظرة، قد تكون هي الأكثر استنادًا إلى الجانب النفسي؛ إذ تزخر بنظريات مفصلة عن الذهن والرفاه. ثانيًا: ربما لذلك السبب، حصلت البوذية على أغلب الاهتمام في علم النفس المعاصر، وهو ما ينعكس في الآلاف من الدراسات عن التأمل، التي تركز أكثرها على ممارسات مستوحاة من البوذية مثل اليقظة الذهنية. ثالثًا: لقد انجذبت لهذا التراث لأكثر من ٢٠ عامًا بصفة شخصية ومهنية (إذ كان موضوع رسالتي للدكتوراه)، وقد وجدته مرتبطًا بالسعادة بدرجة كبيرة.

من ناحية، ينصبُّ كاملُ اهتمام البوذية على مساعدة الناس في إيجاد السعادة — بأعمَق معانيها — وقد تراكمت لديها التعاليم والأنشطة المعقَّدة لتحقيق هذا الهدف على مدار ألفَين وخمسمائة عام. لكننا لا نستطيع التعمُّق في تفاصيلها هنا؛ لذلك سيكون كافيًا حتمًا أن نشير محض إشارة لسعادة «النيرفانا» المحورية في الرؤية البوذية.

أحد أهم عناصر البوذية هو الطريق النبيل الثُّماني، وهو وصف مفصَّل لـ «العيش الصحيح» كما قدَّمناه في الفصل الثاني. فالتقدم ولو قليلًا في هذا الطريق من المرجَّح أن يزيد الرفاه، بما يشمله من أشكال السعادة المذكورة سالفًا. أمَّا غايته النهائية فهي بلوغ حالة النيرفانا. رغم أنها أساسًا مفهوم مُراوِغ وعسير على الوصف، فمن الممكن الإلمام بجوانب من معناها بتأمل أصلها اللغوي، وهو يعني يطفئ أو يخمد. وتتنوع الظواهر التي قد تنطبق عليها هذه العملية؛ إذ تمتد من الأنماط النفسية المؤدية إلى «الدوكها» (مثل الاشتهاء والتعلق)، وصولًا إلى إحساس المرء الخاص بذاتيته. فمن الجائز، بإقدام المرء على إخماد تلك الجوانب، أن يشعر بالسعادة المُطلَقة التي تشير إليها مصطلحات مثل النيرفانا.

ومن ناحية أكثر خصوصية، تَعِد النيرفانا بالانعتاق من «السامسارا»، الدائرة الأبدية للميلاد والموت والميلاد مجدَّدًا التي تسود فيها «الدوكها» أبدًا (في ميتافيزيقا البوذية والموروثات المشابهة). يمكن تفسير هذه الدائرة وفقًا لأُطر زمنية متنوِّعة، بدءًا من الحيوات المادية المتعاقبة التي تشير إليها نظريات تناسخ الأرواح إلى الطريقة التي تتجدَّد

بها الذات البشرية لحظةً بلحظة باستمرار. لما كان الأمر كذلك، وبعيدًا عن المزاعم الميتافيزيقية لتناسخ الأرواح، يعتقد أغلب البوذيين أنه من الممكن بلوغ النيرفانا في الحياة الحالية.

من الجلي أننا نستكشف هنا مساحةً حصرية وخاصة، وللقرَّاء أن يتبحَّروا أكثر في الموضوع. إنما يكفي القول إن النيرفانا لا يمكن فهمها باعتبارها مجرد شعور أو فكرة، فهي بالأحرى نسق كامل من الكينونة أو الوجود (ولذلك أدرجتها هنا باعتبارها نوعًا من السعادة يتأتى بالفعل). ومن ناحية خيطنا المشترك التعريفي، فيجوز أن نصِفَ سعادة النيرفانا بأنها تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة فيما يتعلق بتحرُّر المرء النسبي من المعاناة. غير أن هذا الوصف الجاف لا يعبِّر عن الآمال العريضة للنيرفانا في البوذية، حيث تُعتبر من فئة وجودية مختلفة جذريًّا عن سائر الحالات البشرية؛ إذ قد تنطوي على الذروة الحقيقية للازدهار. وبهذا نختتم جولتنا الواسعة لاستعراض أشكال السعادة، وإنْ ظلَّت غير مكتمِلة.

الفصل الرابع

بنية السعادة

بعد استعراضنا لأشكال السعادة المختلفة، سنتجه للسؤال الشائق عن الطرق التي تتأتَّى بها تلك الحالات وتُختبَر. فهي تشمل عمليات فسيولوجية ونفسية وظاهراتية واجتماعية ثقافية، تشكل سويًّا «بنية» السعادة. فهذا الفصل في الأساس يبحث «قوام» السعادة. وهو مختلف اختلافًا دقيقًا عن الفصل التالي، الذي يبحث العوامل المؤثِّرة عليها. فالعوامل الاقتصادية تؤثر على درجة سعادة الناس، على سبيل المثال، لكن المال في حدِّ ذاته ليس من قوام السعادة. مسألة «قوام» السعادة — أو بعبارة أخرى، ما الذي يصنعها ويستحضرها ويخلقها — هي محور اهتمامنا هنا.

نقطة البداية هي الإقرار بأن هذه الآليات متعدِّدة الأبعاد. لذلك سأوجز في تقديم إطار ليساعدنا على تناول الموضوع بوضع ذلك في الاعتبار. أولًا: يمكن فهمُ فكرة الأبعاد من منظور أنطولوجي، كما رأينا في المقدمة، حيث ناقشت أربعة أبعاد رئيسية للرفاه (جسدي وذهني واجتماعي وروحاني). إلا أنني أودُّ تقديم مخطط أنطولوجي مختلف هنا: النموذج المتكامل الذي وضعه الفيلسوف كين ويلبر. والذي حدَّد له أيضًا أربعة أبعاد رئيسية، لكن أبعاده هي الذهن والجسم والثقافة والمجتمع.[1] وهي وقد وضعها عن طريق المقارنة بين ثنائيتين شائعتين: ثنائية العقل والجسد، وثنائية الفرد والجماعة.

> تشكل الديناميات الفسيولوجية العصبية «المادة الخام» للسعادة، التي تمرُّ بعد ذلك من خلال عمليات نفسية — شكَّلتها مؤثرات اجتماعية ثقافية — لخلق تجربة السعادة الذاتية.

قبل الغوص في التفاصيل، لا بد أن أذكر أن ذلك الاختلاف بين الإطارين هو اختلاف مقبول — إذ يوجد أكثر من طريقة لتقسيم الوجود — بل قد يكون مفيدًا. فإنه بالجمع

بين الإطارات المختلفة، واستكشاف أوجُه التطابق والاختلاف بينها، نستطيع تفكيك التعقيدات الدقيقة للحياة وصياغتها في صورة مفاهيم بشكل أفضل. ومن هذه الناحية، من شأن مخطط ويلبر أن يساعدنا على فهم ديناميات الأبعاد الأربعة الرئيسية للرفاه على نحو أفضل.

أول ثنائية في إطار ويلبر هي ثنائية العقل والجسد. وقد ظل الفلاسفة يتداولونها طيلة قرون، ويقبلها معظم المفكرين بشكل ما (ما عدا المتشددين من أتباع مذهب الفلسفة المادية أو مذهب الواحدية المثالية). في سياق نموذج ويلبر، يشير «الذهن» عمومًا إلى التجربة الذاتية (عالمنا الداخلي الخاص الظاهراتي من الكيفيات المحسوسة)، في حين يشير «الجسد» لوجودنا الموضوعي (باعتبارنا كائنات مادية ملموسة).

يختلف هذا التمايز عن نظيره بين البعدين الذهني والجسدي للرفاه، وبالطبع يُستخدم مصطلحا الذهن والجسد بطريقة مختلفة اختلافًا دقيقًا. إذ وُصف الرفاه الذهني والجسدي في المقدمة بأنهما يعكسان حالة الذهن والجسد على التوالي. كما أنني زعمت أن لكلٍّ من الذهن والجسد جوانب ذاتية (أي كيفيات محسوسة) وموضوعية (أي عمليات فسيولوجية). بالمقارنة، في إطار ويلبر يشير الذهن والجسد إلى ثنائية الذاتي والموضوعي نفسها. وتدل هذه الفروق الدلالية الدقيقة على أنه من الممكن لكلمات مثل الذهن والجسد أن يكون لها معانٍ متعدِّدة، يتداخل بعضها أو حتى يتعارض. وسوف أعمد في النص إلى توضيح أي المعاني أستحضر عند استخدام هذه الكلمات.

العلاقة بين الذهن والجسد — بالمعنيين المثارين للكلمتين — علاقة معقَّدة وموضع خلاف. بالنسبة للتفرقة بين الذهن والجسد كما هي مستخدَمة في إطار ويبلر، فالمنهج العلمي السائد حاليًّا هو نموذج الارتباطات العصبية للوعي، الذي يرصد أنساق الارتباط بين الذهن (الحالات الذاتية) والجسد (الحالات الفسيولوجية).[2] إلا أن العلاقة بينهما لا تزال غير مفهومة جيدًا، ولا تزال مُبهَمة تمامًا بصفة أساسية. فهذا النموذج على سبيل المثال لا يثبت السببية، أو لم يستطِع إثباتها بعدُ. فحالات الدماغ ليست بالضرورة هي المتسببة في التجربة الذاتية في حدِّ ذاتها. والكيفيات المحسوسة قد تعتمد في وجودها على — أو تتبع بالاصطلاح الفلسفي — الحالات الدماغية. إلا أنه من الأفضل اعتبار الدماغ البنية أو الآلية الفسيولوجية التي يتمثل بها الذهن، لا المسبب له.

فعلى سبيل المثال، وُجد ارتباط بين الحالة المزاجية المتفائلة والنواقل العصبية مثل السيروتونين والدوبامين. إلا أنَّ سببها المباشر قد يكون عناقًا من شخص نُحبه، فتكون

الاستجابة له فسيولوجيًّا في الدماغ بنشاط النواقل العصبية وظواهريًّا في الذهن بشعور سار. بذلك المعنى، يجوز أن يكون الذهن والجسد — الوجود الذاتي والموضوعي — وجهين لعملة واحدة: فالذهن هو تجربة الجسد أو الدماغ «الداخلية»، والجسد أو الدماغ هو الذهن عند ملاحظته «خارجيًّا».

الثنائية الثانية هي المفارقة بين الفردية والجماعية. وهي تعتمد على فكرة — قدَّمناها في الفصل السابق — تفيد بأن للبشر أسلوبين أساسيين للوجود: الفاعلية (باعتبار البشر كيانات مستقلة) والمشاركة (باعتبارهم جزءًا من شبكة). كانت رؤية ويلبر هي وضع هذه الثنائية جنبًا إلى جنب مع مفارقة الذهن والجسد، صانعًا جدولًا من صفَّين وعمودين، يتقابل الذهن والجسد في عمودَيه، والفردية والجماعية في صفَّيه، كما هو موضَّح في الشكل ٤-١.

يغطي الصف العلوي ثنائية الذهن والجسد بمفهومها التقليدي — أي كما تنطبق على الفرد — كما سبق أن وضحت. أما الصف السفلي فيُعد الجانب المبتكر من النموذج؛ إذ يفيد بأن الذهن الذاتي والجسد الموضوعي يمكن اعتبارهما موجودين كذلك على المستوى الجمعي. فالذهن على المستوى الجمعي هو ظاهرة بين ذاتية، أسماها ويلبر الثقافة. وحين يكوِّن الناس جماعات (بأي حجم)، يدخلون في أفق من التجارب المشتركة، يشمل الأفكار والقيم والتقاليد وحتى المشاعر المشتركة (وفقًا لسعادة العلاقات). بالمثل، الجسد على المستوى الجمعي هو الواقع المادي بين الموضوعي الذي يُسمَّى بالمجتمع، ويضم أي شيء قابل للملاحظة أو القياس ماديًّا. فعلى مستوى الأمة مثلًا، يمتد هذا من خصائصها الديموغرافية واقتصادها إلى مناخها وطبيعتها الجغرافية.

يمكننا هنا أن نلحظ مرةً أخرى التداخلات المهمة بين نموذج ويلبر وأبعاد الرفاه الأربعة المذكورة في المقدمة. فكما رأينا سابقًا يتعامد الرفاه الذهني والجسدي على ثنائية الذهن والجسد، من حيث إن كلا شكلَي الرفاه لهما جوانب ذاتية وموضوعية. بالمثل، يمكن رؤية الرفاه الاجتماعي بل وربما الروحاني باعتبار أن لهما جوانب بين ذاتية وبين موضوعية.

بوضع إطار ويلبر في الاعتبار، ينظر هذا الفصل في بعض العمليات الرئيسية التي تتولد بها السعادة. إذ يركز كثير من محتواه على البُعد العلوي الأيمن في الجدول، وهو بعد الجسد أو الدماغ، الذي ينصبُّ عليه أغلب البحث العلمي، في نماذج يُشار إليها باسم علم الأعصاب الوجداني أو منهج الارتباطات العصبية للرفاه.[3] لكن المهم أنه لن يقتصر

	ذاتي	موضوعي
فردي	ذاتي الوعي وكيفياته المحسوسة **الذهن**	موضوعي العمليات الفسيولوجية **الجسد**
جمعي	**الثقافة** العلاقات والكيفيات المحسوسة المشتركة بين ذاتي	**المجتمع** الأنظمة والبنى المادية بين موضوعي

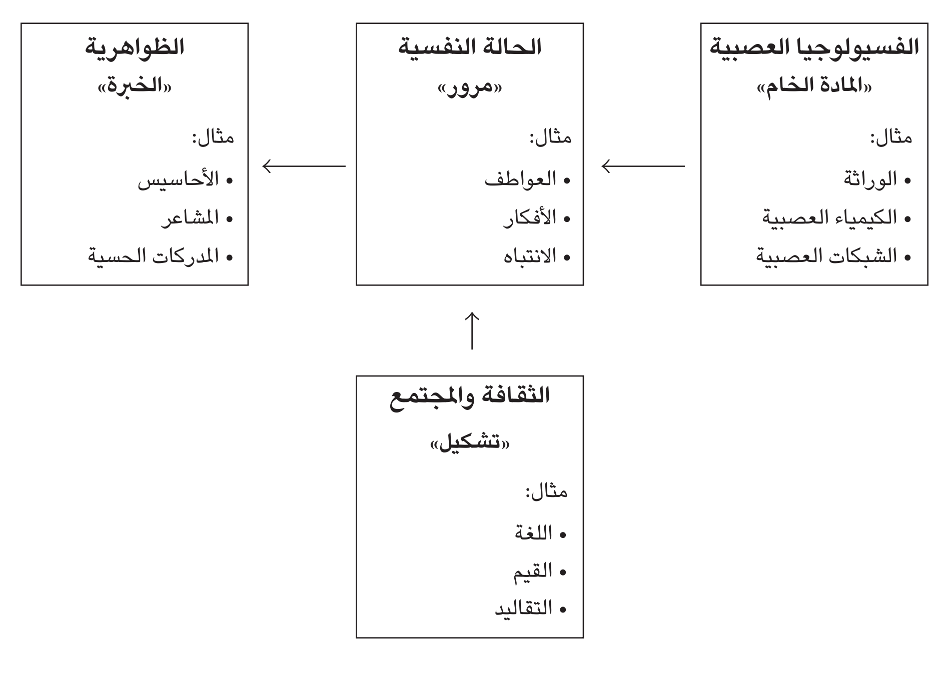
شكل ٤-١: الإطار التكاملي.

على ذلك. فمن المهم أن يتناول أيضًا الأدوار التي تلعبها الديناميات الذاتية وبين الذاتية وبين الموضوعية، خاصةً أنها كثيرًا ما تُغفل.

وكما هو الحال مع كل الفصول، لا يمكن للعرض أن يكون شاملًا؛ فالأدبيات بالغة الضخامة والتعقيد. لكنه على الأقل يوضح الأجزاء الرئيسية المكونة للصورة الكاملة. إحدى الطرق لتصور العلاقة بينها أن الديناميات الفسيولوجية العصبية تشكِّل «المادة الخام» للسعادة. وعادةً ما تمرُّ هذه المادة من خلال عمليات نفسية، تشكَّلَت بدورها بواسطة تأثيرات اجتماعية ثقافية، لخلق خبرات السعادة، كما هو موضَّح في الشكل ٤-٢.

ثَمة نقطتان أخيرتان وجب ذكرهما. أولهما: أن أغلب الأدبيات المعنية تدور حول سعادة المتعة أو السعادة التقديرية، مثل أبحاث السعادة في العموم (كما ذكرت سابقًا). ثَمة استثناءات قيِّمة، لكن ما لم يذكر خلاف ذلك، فإن السعادة قيد النظر تتعلق بهذين الشكلين الرئيسيين. إلا أنني سأزعم أن الديناميات الموضَّحة في الشكل أدناه تنطبق على كل أشكال السعادة.

ثانيًا: أحيانًا يكون الحد الفاصل مُبهَمًا بين اعتبار شيء ما مُولِّدًا للسعادة (موضوع هذا الفصل) أو عاملًا مؤثِّرًا عليها (موضوع الفصل التالي)، وأحيانًا ما يكون التمييز



شكل ٤-٢: بنية السعادة.

بينهما صعبًا. فليس من الواضح مثلًا ما إذا كانت الطِّباع تشكِّل جزءًا من بنية السعادة نفسها، أو كونها مجرد عامل مؤثر عليها. إلا أنه توجد حالات أخرى يكون الفرق فيها بينهما بيِّنًا وواضحًا. وعلى كل حال، وبعيدًا عن الدلالات الدقيقة، يقدم الفصلان التاليان عرضًا وافيًا للعمليات المتعددة التي تبعث على السعادة وتشكلها، انطلاقًا هنا من مساحة الجسم أو الدماغ.

الوراثة

لنبدأ بالسمات البيولوجية التي يولد الناس بها. كما هو الحال مع أغلَب السمات البشرية، جعل الباحثون يتحرَّون ما إذا كان للسعادة عامل وراثي. ومما يحثُّ على هذا البحث ملحوظة ذات شقَّين تفيد بأنه يبدو أن للناس خطوطَ أساس أو «نقاط ضبط» مستقرة نسبيًّا فيما يتعلق بسعادة الطبع، والأدل والأهم أنها تختلف من شخص لآخَر. من ثَم

فإننا نتساءل ما إذا كانت تلك الأنساق، كما هو حال الأنماط الظاهرية مثل الشخصية، قد تتأثر بالميول الموروثة. كلتا الملحوظتين معقَّدتان ومختلَف عليهما، لكنهما في العموم مدعومتان إلى حدٍّ ما.

فيما يتعلق بخطوط الأساس، نشأ كمٌّ هائل من الأدبيات عن فكرة «طاحونة المتعة». وقد بعث عليها بحث مميز بدا أنه أثبت أن التغيرات الحادة في الحظ — للأفضل (مثل الفوز باليانصيب) أو الأسوأ (مثل الإصابة بإعاقة في حادث) — لا يبدو أن لها أثرًا دائمًا على السعادة.[4] كان ثَمَّة تغيرات قصيرة الأجل، كما هو متوقَّع، لكن أفاد البحث بأن الناس تكيَّفوا مع ظروفهم بسرعة مدهشة (بعد بضعة شهور مثلًا)، عادوا بعدها لمستواهم المعتاد من السعادة على ما يبدو. إلا أن الدراسة لم تقِس فعليًّا السعادة قبل التغير وبعده، وإنما اعتمدت على تقييمات الناس الاسترجاعية والاستباقية، وقد أضافت أبحاث لاحقةٌ المزيد من الاختلافات الدقيقة إلى استنتاجاتها. من ناحية الإيجابيات، يبدو ممكنًا أن يرفع المرء خط أساسه من خلال أنشطة مثل التأمُّل (كما سنستكشف في أقسام لاحقة، وسنتعمَّق أكثر في الفصل السادس)؛ لكن في المقابل، قد تكون بعض التجارب مُفجِعة للغاية إلى حد أنها تخفض خطوط الأساس انخفاضًا مستديمًا.[5] لكن في العموم، يبدو أن سعادة الناس ثابتة نسبيًّا.

وعلى أي حال، لا يهدم أي تغيير يحدث داخل الشخص من نقطتنا المحورية بشأن وجود أساس وراثي للسعادة: فربما يحسِّن حدثٌ ما من خطوط أساس السعادة إجمالًا، إلا أن الاختلافات الفردية المتأثرة بالوراثة قد تظل مستقرة نسبيًّا. وهو ما يأتي بنا للنقطة الثانية. إن الناس يبدون متفاوتين تفاوتًا هائلًا في خط أساسهم. ربما تساهم عوامل عديدة في هذا التفاوت، منها التنشئة الاجتماعية.[6] لكن يبدو أن جزءًا على الأقل من تلك الأحجية وراثيًّا.

توصَّل الباحثون لهذا الاستنتاج من خلال وسائل متعددة، أبرزها دراسات قائمة على «تصميم التوءم الكلاسيكي». تعتمد تلك الأبحاث على واقع أن التوءمَين أحاديَّي المشيمة يتشاركان في نحو مائة في المائة من جيناتهم المنفصلة، بينما يتشارك التوءمان ثنائيًّا المشيمة في ٥٠ في المائة من جيناتهما فقط في المتوسط. لكن المهم أن التوءمَين إذا نشآ في الأسرة نفسها، فسيتقاسمان بيئة أسرية مشتركة. من ثَم، فإن الاختلافات بين التوءمَين أحاديَّي المشيمة تُعزى لتجارب بيئية خاصة، أما الاختلافات بين التوءمَين ثنائيَّي المشيمة فمن الممكن أن تكون نتيجة لتلك التجارب إضافةً إلى عوامل وراثية فريدة. بالمقارنة بين تشابه النمط الظاهري لدى التوءمَين أحاديَّي المشيمة مقابل التوءمَين ثنائيَّي المشيمة،

يستطيع الباحثون حينئذٍ وَضْع نموذج للدرجة التي يمكن بها أن تُنسب الاختلافات الفردية المتعلقة بنمط ظاهري ما — مثل السعادة — بدرجات متفاوتة لتباينات وراثية مضيفة، وتباينات وراثية سائدة، وتباينات بيئية مشتركة، وتباينات بيئية خاصة.

وفي الإجمال، تفيد التحليلات التجميعية لتلك الأبحاث بقابلية وراثة السعادة بنسبة تتراوح من ٤٠ إلى ٥٠ في المائة تقريبًا؛ أي إن نحو ٤٠ إلى ٥٠ في المائة من الاختلافات الفردية ترجع إلى عوامل وراثية، و٥٠ إلى ٦٠ في المائة منها ترجع إلى تأثيرات بيئية.[7] إلا أنها صورة معقَّدة، ولا يمكن اختزالها في جدلية «الطبيعة مقابل التنشئة». فالعوامل الوراثية والبيئية ليست مستقلة بعضها عن الآخَر، وإنما بينها تفاعلات معقَّدة من خلال تفاعل متبادل بين الوراثة والبيئة، يشمل الارتباط بين الوراثة والبيئة والتفاعل بين الوراثة والبيئة.

فيما يتعلق بالارتباط بين الوراثة والبيئة، فمن الوارد أن يزيد الميل الوراثي إلى السعادة من احتمالات أن يختبر المرء أحداثًا وبيئات باعثة على السعادة؛ فعلى سبيل المثال، الشخص ذو الطبع الاجتماعي أو الوَدود أرجح أن يحظى بتفاعلات اجتماعية إيجابية؛ ممَّا يدعم رفاهه أكثر.[8] أما من ناحية التفاعل بين الوراثة والبيئة، فمن الممكن أن تحدِّد العوامل الوراثية درجة تأثير الظروف البيئية على الرفاه، وفقًا لنموذج الحساسية للمؤثرات الإيجابية.[9] فعلى سبيل المثال وُجدت علاقة محتملة بين جين ناقل السيروتونين (5-HTTLPR) والمرض العقلي؛ إذ ترتبط أليلاته القصيرة (في مقابل الطويلة) بنتائج مثل الاكتئاب (وإن كانت تلك الاكتشافات والتفسيرات محل خلاف).[10] وعلاوةً على ذلك، يزعم قدر هائل من الأبحاث الناشئة أن الأشخاص الذين لديهم أليلاته القصيرة ليسوا فقط أكثر عُرضة للتوتر («منظور الاستعداد للكرب»)، لكنهم أيضًا حسَّاسون تجاه تأثيرات البيئة في حد ذاتها — حسنة أو رديئة — من ثَم يُرجَّح أن يحققوا منافع من ناحية الرفاه حين يجدون أنفسهم في سياقات إيجابية.[11]

رغم أن الأبحاث كانت تهدف في البداية إلى التركيز على جينات بعينها مثل 5-HTTLPR، فالاتجاه حاليًّا نحو دراسات الارتباط على مستوى الجينوم. وتشير هذه الأبحاث إلى أن أكثر الأنماط الظاهرية العاطفية والسلوكية البشرية انتشارًا غالبًا لا تتأثر بجينات قليلة بتبعات كبيرة، وإنما بمئات أو آلاف العلامات الجينية — المعروفة باسم تعدد أشكال النيوكليوتيد المفرد — ذات الآثار الضعيفة. وفيما يخص السعادة، حددت أشمل دراسات الارتباط على مستوى الجينوم حتى الآن ١٤٨ شكلًا متباينًا لنيوكليوتيد واحد مرتبطًا بالرضا عن الحياة و١٩١ مرتبطًا بالوجدان الإيجابي.[12] لكن لا حاجة لقول إن هذا الموضوع بالِغ التعقيد، وإننا بالكاد لامسناه. وتنطبق اعتبارات مشابهة على العامل التالي.

الكيمياء العصبية

العمليات الفسيولوجية الأكثر تدخلًا بشكل مباشر في خلق مشاعر السعادة تنطوي على مواد كيميائية عصبية (جزيئات عضوية أو ببتيدات ينتجها الجهاز العصبي وتنظِّمه). يتأثر النشاط الكيميائي العصبي بالوراثة، لكنه يتأثر كذلك بالبيئة وبسلوك الناس. من الأمثلة الكلاسيكية على الأخير الطريقة التي يمكن بها لممارسة الرياضة أن تولد الحالة التي تُسمَّى «نشوة العدائين» التي تؤدِّي إليها المركبات المشار إليها فيما يلي. فيما يتعلق بالسعادة، غالبًا ما يركز العلماء على السيروتونين والدوبامين والأوكسيتوسين والإندورفينات بوجه خاص، بينما يركزون بدرجة أقل على الإندوكانابينويدات وحمض الجاما أمينوبوتيريك والإبينفرين (الأدرينالين). وسيتناول هذا الجزء كلًّا منها بإيجاز.

غير أنه لا بد أن أذكر أولًا أن أحد الاستعراضات الشاملة كشف أن الدليل على تأثير تلك المُركَّبات على السعادة على وجه الخصوص غير مؤكَّد أو غير حاسم؛ فأغلب الدراسات قد أعطت نتائج غير متسقة أو ضعيفة، علاوةً على ضعف تصميم التجارب فيها.[13] وبوجه عام، فإن الفهم الأكاديمي في هذا المجال لم يسترشد بتلك الدراسات (أي التي تركز على السعادة نفسها)، وإنما بأبحاث على نتائج مثل الاكتئاب، طُبِّقت استنتاجاتها على أشكال أكثر إيجابية من الرفاه. ومع أنه يجوز وضع الاكتئاب والسعادة على طرفَي مقياس الرفاه الذهني المجازي، فإنه ليس من الضروري أن يكونا قائمين على نفس الآليات الفسيولوجية، كما يؤكد ذلك النموذج الثنائي المقياس المذكور في المقدمة. من ثَم فإن المعلومات الحالية عن الأسس الكيميائية العصبية للسعادة في حد ذاتها غير مؤكدة وغير حاسمة على أفضل تقدير. ورغم ذلك، فثَمة مسوِّغ للاعتقاد بأن المواد الكيميائية العصبية التالية قد يكون لها ولو دور ما في السعادة، بل قد يكون ثَمَّة مجال للربط بين هذه المواد الكيميائية العصبية وأشكال معيَّنة منها.

قد يكون أشهر المواد الكيميائية العصبية المتداول مناقشتها فيما يتعلق بالسعادة هو السيروتونين (٥-هيدروكسي التريبتامين). وهو ناقل عصبي أحادي الأمين (أي يتدخل في نقل الإشارات بين الخلايا العصبية) وهرمون مشارك في عمليات متعددة، بدايةً من النوم ووصولًا إلى الغثيان. أكثر ما يعنينا هنا أنه يتدخل في الحالة المزاجية؛ فانخفاض مستوياته مرتبط بالاكتئاب والقلق؛ إذ ظلت مُعزِّزات السيروتونين (مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائية) لعقود الفئة الأبرز من أدوية الاكتئاب وغيره من الحالات.[14] كما أنه من الممكن رفع مستوياته طبيعيًّا بأنشطة مثل التمارين الرياضية

وعوامل بيئية مثل الضوء الطبيعي. لذلك فإنه بقَدْر ما قد يعدل السيروتونين من الحالة المزاجية — ربما بخفض الوجدان السلبي أو رفع الوجدان الإيجابي — يجوز لنا ربطه بالسعادة، لا سيَّما أشكالها «الشعورية» مثل سعادة المتعة وسعادة الرضا.

كذلك انصبَّ اهتمام كبير على الدوبامين (٣,٤-ثنائي الهيدروكسي الفينيثيلامين)، وهو مُوصِّل عصبي وهرمون مُشارِك في ظواهر متنوعة، منها الذاكرة والانتباه وحركات الجسم. لكن يبدو أنه مرتبط في المقام الأول باللذة، وحالات متصلة بها مثل الدافعية والحماسة، قائم بدور مسار للمكافأة؛ إذ يُفرز في سبيل المضي نحو الأهداف.[15] تؤثِّر العديد من العقاقير الإدمانية، مثل الكوكايين، على نظام الدوبامين، لكن من الممكن تنشيطه بطُرق أسلم صحيًّا أيضًا، مثل السعي إلى تحقيق أي نتيجة مرغوبة. وهو بناءً على ذلك لا يتعلق بسعادة المتعة فقط، وإنما قد يشارك في أشكال من السعادة على غرار اليودايمونيا وسعادة المغزى وسعادة الإنجاز كذلك (وهي تضم النمو الذاتي والإنجاز المرتبطين بتحقيق الأهداف).

وانتقالًا إلى منطقة سعادة العلاقات، الأوكسيتوسين هو ببتيد عصبي (جزيئات شبيهة بالبروتين تشارك في الاتصال العصبي) وهرمون ببتيدي سُمِّي «هرمون الحب» أو «جزيء الألفة» في الثقافة الشعبية. فإنه أساسي في تحقيق الألفة والثقة والترابط؛ إذ يلعب دورًا رئيسيًّا في تجارب مثل الارتباط العاطفي والجنس وولادة الأطفال ورعايتهم.[16] وهو من ناحية أعم يساهم في رفع الوجدان الإيجابي وتنشيط الجهاز العصبي الباراسمبثاوي (المرتبط بالاسترخاء والتعافي)، ويساهم في المقابل في خفض الوجدان السلبي والتوتر، وخفض نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي (المسئول عن استجابة المواجهة أو الفرار)، وكذلك مرتبط بأشكال من السعادة مثل سعادة الرضا.[17]

وتشكل الإندورفينات (ببتيدات عصبية وهرمونات ببتيدية أفيونية ذاتية) الفئة الرابعة الرئيسية التي تناولتها الدراسات. وينمُّ اشتقاقها اللغوي عن وظيفتها: endogenous (وتعني ذاتي المنشأ؛ أي من إنتاج الجسم) وmorphine (وتعني المورفين وهو مسكن أفيوني). من ثَم فهي أشباه أفيونيات — مواد قوية تخفِّف الألم وتعدل المزاج، تشمل كذلك عقاقير قانونية (مثل الفينتانيل) وغير قانونية (مثل الهيروين) — ينتجها الدماغ طبيعيًّا. من بين جميع السلوكيات التي تحفز إفراز الإندورفين، تعد ممارسة التمارين الرياضية هي الأمثل، لكن تتنوع السلوكيات الأخرى التي تحفز إفرازه من التعبير عن الغضب إلى الغناء. تلك السلوكيات لا تخفف الألم فحسب، وإنما قد تولد

أشكالًا من السعادة كذلك، لا سيما أنواعها الأكثر نشاطًا أو انتشاءً، التي تصل بنا لآفاق عُليا من المتعة، بل ربما تبلغ بنا منطقة السكينة.[18]

علاوةً على هذه المواد الأربعة، توجد مواد كيميائية عصبية أخرى لقيت دراسة وفهمًا أقل، لكنها على ذلك ربما تلعب دورًا في السعادة. ومنها الإندوكانابينويدات: وهي موصلات عصبية ذاتية المنشأ تتصل بمستقبلات الكانابينويدات. وهي تساهم في حالة الاستتباب أو التوازن داخل الجسم — من الشهية والأيض إلى الجهازين القلبي والتناسلي — وهو ما قد يضعها في دائرة سعادة الانسجام. كما أنها تتدخل في تحسين الحالة المزاجية، المتعلقة مرةً أخرى بسعادة المتعة وربما سعادة السكينة. وأشهرها هو الأناندامايد — مشتق من الكلمة السنسكريتية أناندا، والتي تُترجَم إلى نعيم، وقد تناولناها في الفصل الثاني — وهي مادة شبيهة بالماريجوانا، تبعث مشاعر شديدة الإيجابية.[19] وترتبط الإندوكانابينويدات هي الأخرى بممارسة التمارين الرياضية، وتوجد مزاعم بأنها قد تكون هي المسئولة الكبرى، وليس الإندورفينات، عن حالة نشوة العدائين.[20]

وتقترن فورة عاطفية من نوع مختلف بالإبينفرين (الأدرينالين)، الهرمون الذي يلعب دورًا رئيسًا في استجابة المواجهة أو الفرار للجهاز العصبي السمبثاوي. في بعض الأحيان لا ينطوي تنشيطه على أي سعادة على الإطلاق، كما في المواقف التي تبعث على مشاعر مثل الخوف أو الغضب أو التوتر. لكنه في سياقات أخرى قد يبعث على مشاعر من الإثارة والحماسة في سياقات أخرى، وهي ما قد تتعلق في حدتها العاطفية بسعادة الحيوية بوجه خاص.[21] بالإضافة إلى ذلك، فإنه بالنسبة لأولئك الذين ينجذبون بشدة إلى البحث عن المخاطر ويقدرون هذه الأنواع من المكافآت المحفوفة بالتحدي، فقد تنطوي حتى تلك التجارب على عناصر من النمو الذاتي المرتبط باليودايمونيا.

وأخيرًا، في منطقة أكثر هدوءًا لدينا حمض الجاما أمينوبوتيريك، وهو حمض أميني، والموصل العصبي المثبط الرئيسي في الجهاز العصبي المركزي (أي إنه يخفض النشاط بحجب إشارات دماغية معيَّنة أو كَبْحها). ولما كان له هذا الدور، فإنه يرتبط بوجه خاص بأنواع السعادة القائمة على الرضا (وعلى العكس يؤدي نقصانه إلى توتر وقلق واضطرابات مزاجية).[22] وقد زاد هذه التفسيراتِ تأكيدًا اكتشافُ أنه يُفرَز طبيعيًّا استجابةً للأنشطة القائمة على الاسترخاء مثل التأمل (كما أن ثَمة مواد معيَّنة تحتويه وتحفزه، تتراوح من عقاقير مثل الباربيتيورات إلى أصناف محددة من الطعام).[23]

بجانب هذه المواد الكيميائية العصبية الداخلية المنشأ توجد مجموعة ثرية متنوعة من المركبات ذات التأثير النفسي التي تستطيع أن تخلق خبرات مرتبطة بالسعادة. فلدينا على

سبيل المثال ثنائي ميثيل تريبتامين. وهو مركب موجود في بعض النباتات (مثل السنط) والحيوانات (مثل بعض أنواع الضفادع)، وهي مادة قوية مسبِّبة للهلوسة، محظورة في العديد من الدول. لكن حيث يُسمَح قانونيًّا باستخدامها، من الممكن أن تؤدي وظيفة مادة «الإنثيوجين»؛ إذ تخلق تجارب روحانية.[24] فهي على سبيل المثال مكوِّن نشِط في شراب الآياهواسكا، المستخدَم في الطقوس الشامانية وغيرها من الطقوس الدينية في ثقافات أمريكا الجنوبية. وهي في تلك السياقات ترتبط بحالات مقترنة ربما بسعادة السكينة أو سعادة النيرفانا، من تجارب تمتد من انحلال الأنا والتسامي بالذات وصولًا إلى لقاءات تصورية مع كائنات آلهية.[25]

الأعصاب

يتداخل مع النشاط الكيميائي العصبي — وينجم عن ذلك النشاط — انطلاق الخلايا العصبية نفسها، ولا سيما التنشيط المتناسق للشبكات العصبية. ثَمَّة طُرق متعدِّدة لتصوُّر هذه الديناميات ودراستها، بمساعدة التقنية المتوفرة للاطلاع على عمليات الدماغ. فعلى سبيل المثال، يبين التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي تنشيط مناطق الدماغ بإظهار أنساق تدفُّق الدم، في حين يقيس التخطيط الكهربي للدماغ النشاط الكهربي الناجم عن انطلاق الخلايا العصبية. وقد أثارت تلك النماذج اهتمامًا مُتناميًا بالارتباطات بين الأعصاب والسعادة.

وتضمُّ هذه الأجندة استقصاء التشريح العصبي الوظيفي للسعادة؛ أي مناطق الدماغ ودوائره المعنية بها. وقد اكتشفت مراجعة منهجية حديثة أنه على الرغم من التنوع الكبير فقد لُوحظت بعض الأنساق المتسقة.[26] وقد كانت القشرة الحزامية الأمامية طرفًا في أقوى الارتباطات بالسعادة وأكثرها رصدًا، وهي منطقة في الجدار الوسطي في كلٍّ من نصفَي الدماغ، لها ارتباطات مهمة بكلٍّ من مستوى الإدراك الأعلى لقشرة الجبهة الأمامية والنشاط العاطفي المقترن بالجهاز الحوفي. لذلك فإن القشرة الحزامية الأمامية لا ترتبط بالسرور والألم فحسب، لكن كذلك بالتنظيم الذاتي للعواطف. وبالإضافة إلى ذلك، ثمَّة مناطق أخرى جديرة بالذكر، وتشمل القشرة الجبهية الحجاجية، والقشرة الحزامية الخلفية، والتلفيف الصدغي العلوي، والمهاد، وهي ضالعة في شبكات مقترنة بمعالجة المحفزات المتعلقة بالرفاه الجاري للفرد ودمجها.

تركز تلك الأبحاث في أغلبها على سعادة المتعة. لكن ثمَّة دراسات اختصَّت بأنواع أخرى، أبرزها خطة بحث مُثمِرة تُركز على التأمل، المتعلق في الأساس بأشكال الرضا

والاستغراق والنيرفانا والسكينة من السعادة. يشمل هذا النموذج تعاونًا على مدى عقود بين علماء أعصاب رواد والدالاي لاما وفريقه. من ثَم بحثت مئات الدراسات نشاط الدماغ أثناء التأمل؛ مما أتاح تحديد المناطق والعمليات الرئيسية الضالعة فيه، بل توضيح تنويعات دقيقة حسب «نوع» التأمل.

ثمَّة منطقتان جوهريتان ضالعتان في ممارسات مختلفة، وهما القشرة الحزامية الأمامية وقشرة الجبهة الأمامية المذكورتان سابقًا.[27] فكلاهما يلعب أدوارًا محورية في التحكم في الانتباه — سِمة ضرورية للتأمل — وأنشطة عُليا أخرى مثل تنظيم المعالجة المعرفية والعاطفية. فقد أثبتت التحاليل ارتفاع النشاط في هاتين المنطقتين أثناء التأمُّل؛ مما يدعم برهان أن التأمل يُنمي مهارات تنظيم الانتباه. وعلاوةً على ذلك، لُوحظت اختلافات بين المتأملين المتمرسين والمبتدئين؛ مما يشير إلى وجود تأثيرات طويلة الأمد للممارسة.[28]

تكملةً لتحاليل التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي، يقيس نموذج تخطيط كهربية الدماغ موجات الدماغ، الناشئة عن تزامن نشاط الخلايا العصبية على نطاق واسع (شاملًا الشبكات العصبية المُوزَّعة). حين تنشط الخلايا العصبية بواسطة الموصلات العصبية، يتبدل جهدها الكهربي وغالبًا جهد الخلايا المجاورة لها أيضًا. تولد التذبذبات المتزامنة تيارات موضعية أكبر، تُحلَّل حسب عدة عوامل. السعة هي مقدار الإشارة؛ إذ تعكس مستوى النشاط المتزامن. ويشير التردد للدورات التذبذبية في الثانية، مُقسَّمًا إلى نطاقات ذات دلالة وظيفية: دلتا (١ إلى ٤ هرتز)، وثيتا (٤ إلى ٨ هرتز)، وألفا (٨ حتى ١٢ أو ١٣ هرتز)، وبيتا (١٣ حتى ٣٠ هيرتز)، وجاما (٣٠ حتى ٢٠٠ هرتز). والتناسق هو استقرار العلاقة بين نقاط القياس؛ إذ يعكس التواصل الوظيفي بين مناطق المخ.

في حالة التأمل، من السمات الرئيسية في مختلف الممارسات زيادة السعة والتناسق في عرض النطاقين ألفا وثيتا.[29] ورغم أن تفسير هذه الديناميات من الممكن أن يكون صعبًا، فإن هذا النسق قد يعكس حالة من اليقظة مع الاسترخاء، وهو ما قد يكون مزيجًا فعَّالًا من سعادة الرضا والاستغراق. ويدعم هذا الفهمَ المتأمِّلون أنفسهم من خلال نموذج الظواهر العصبية الذي تجتمع فيه التقييمات الفسيولوجية مع تقارير ذاتية. من الأنساق الأخرى تزامن الجاما، الذي ربما يعكس نشاطًا في شبكة الوضع الافتراضي — وهي دائرة تضم قشرة الجبهة الأمامية الوسطى، والقشرة الحزامية الخلفية، والتلفيف الزاوي — ويُعتقد أنه يدل على الأفكار التأملية.[30]

كما هو الحال مع جميع الأقسام، تأتي هذه التغطية للديناميات العصبية جزئية وموجزة بالضرورة. وسأذكر اكتشافًا بارزًا أخيرًا: عدم تماثل نصفَي المخ. فإن زيادة نشاط النصف الأيسر قياسًا بالأيمن مرتبطة بالوجدان الإيجابي والسلوكيات المتعلقة بالإقدام (أي نحو محفزات تُعَد مرغوبة)؛ وعلى العكس، ترتبط زيادة نشاط النصف الأيمن عن الأيسر بالوجدان السلبي والسلوك المتعلق بالانسحاب.[31] كذلك من الملاحظات التي يعول عليها أن الجزء الأيسر من المخ ينشط أثناء التأمل مقارنةً بالراحة مع إغماض العينين؛ مما يضيف إلى الاكتشافات المذكورة أعلاه فيما يتعلق بفوائده.[32] هكذا يمكننا حتى مع هذه النبذة الوجيزة أن نطَّلع بعض الشيء على الديناميات العصبية التي تساعد على توفير بنية السعادة.

الجانب النفساني

ثَمة طبقات متعدِّدة تطرأ في عملية خلق الحالات الذهنية. ويمكن اعتبارها من بعض النواحي منقسمة إلى رتبة سُفلى وعُليا. فلدينا في القاعدة لَبِنات فسيولوجية عصبية مثل الكيمياء الحيوية. وفوقها تقوم الأنشطة أوسع نطاقًا للشبكات العصبية. وبعدها، في مرحلة مُبهَمة غامضة، تنشأ الآليات النفسية من الديناميات الفسيولوجية العصبية. وهنا نبدأ نجد عمليات على غرار العواطف والأفكار.

والوضع الأنطولوجي لهذه العمليات الأخيرة دقيق ومُعقَّد. فإنها تمتد على جانبَي الخط الفاصل بين الذهن والجسد في إطار ويلبر، واصلةً بين البعدين العلويين. لقد تناولت الأقسام السابقة النطاق الفسيولوجي للدماغ حصرًا. ويأتي القسم التالي عن الظواهرية في نطاق الذهن الذاتي حصرًا. أما الديناميات النفسية فهي تقع في منطقة ما بينهما، أو بعبارة أخرى، هي مزيج من كليهما. فالظواهر مثل العواطف لها جوانب قابلة للمعاينة الواعية والذاتية (ومن ثَم فهي تخصُّ الذهن، حسب استخدام ويلبر لهذا المصطلح)، لكنها لها أيضًا جوانب ليست كذلك، لكونها غير واعية بدرجة أكبر وآلية (ومن ثَم يُفضَّل اعتبارها متعلقة بالدماغ).

من ناحية العوامل النفسية التي تساهم في خَلْق السعادة، يلعب كثير من العوامل دورًا ما، بدايةً من الإدراك وحتى الذاكرة. مجددًا أقول إن المجال لا يتسع لذكر كل شاردة وواردة؛ لذلك يكفي التركيز على اثنين من أبرزها: العواطف والأفكار. وهما كثيرًا ما يُنظَر إليهما باعتبارهما متمايزَين، بل ومتقابلَين حسب الخطابات التي تتناول العاطفة «مقابل» العقل أو المنطق. لكن بات هناك إقرار متزايد بأنهما متشابكان، يشكل كلٌّ

منهما الآخَر.[33] لذلك فإنه إذا كانت العمليات الفسيولوجية العصبية التي ذكرناها تشكِّل المادة الخام للسعادة، فإنها تتحول إلى حالة ذهنية بالتفاعل المعقد للعواطف والأفكار. هيا بنا نطَّلع على هذه العملية، بادئين بالعواطف.

يشتمل المنهج النظري السائد فيما يتعلق بالعواطف على نماذج طبيعانية، تصوغها بأساليب ماهوية باعتبارها «أشكالًا طبيعية» عامة (أي حالات داخلية متوفرة عمومًا لدى الناس كلها). يفترض النموذج الدائري أن الوجدان يتولد بالتفاعل بين نظامين فسيولوجيين عصبيين مستقلين: التكافؤ (سار – غير سار) والاستثارة (نشط – خامل).[34] في المقابل، يدَّعي نموذج العواطف الأساسية الذي يُنسب إلى عالِم النفس بول إيكمان ست عواطف رئيسية — الغضب والاشمئزاز والخوف والحزن والسعادة والدهشة — وهي تختلف حسب ما يسبقها من أحداث وتقدير واستجابات سلوكية محتملة، وتؤديها أنظمة عصبية متمايزة ومستقلة.[35] مع مثل تلك النماذج، من الممكن لحدثٍ مثل إفراز الدوبامين القائم على المكافآت أن يثير عاطفة ذات تكافؤ إيجابي (حسب النموذج الدائري) أو شعورًا بالمتعة (حسب نموذج العواطف الأساسية).

إلا أن النماذج الطبيعانية تتعرض للانتقاد من جانب النظريات البنائية التي تتمحور حول العواطف باعتبارها نواتج للديناميات المعقَّدة للتفاعل الاجتماعي والسياق الثقافي الذي يقع فيه.[36] بما أن تلك التجارب كلامية في المقام الأول، فإن الغالب أن تُعتبر العواطف أبنية لغوية (حتى إنْ كانت لها مظاهر وجدانية مجسدة أيضًا). من هذا المنظور، فإنه نظرًا لاختلاف اللغة في مختلف الثقافات — ما سنتحرَّاه في موضع لاحق — فسنجد تباينًا هائلًا من ثقافة لأخرى في اختبار العواطف وتفسيرها وفهمها.

رغم أن هذين المنظورين المتقابلين قد يبدوان متعارضَين، فإن ثمَّة منظورًا وسطًا بينهما — يتبنَّاه هذا الكتاب — يشمل نظريات تدمج عناصر من كليهما. وهي تفترض احتمال وجود تجارب وجدانية عامة نسبيًّا، لكنها تُقرُّ بأن السياقات الاجتماعية الثقافية تساهم في تشكُّلها بدرجة كبيرة. وبذلك تعكس تلك النظريات التشابك بين العاطفة والفكر المُشار إليه آنِفًا.

فإن نموذج الفعل التصوُّري لعالِمة الأعصاب ليزا فيلدمان باريت، على سبيل المثال، يدَّعي أن العواطف المتمايزة تنشأ من تحليل تصوري لـ «حالة لحظية من الوجدان الداخلي».[37] وقد يخصُّ الوجدان الداخلي النظريات الطبيعانية؛ فقد يكون الشعور العام باللذة مثلًا حالة عامة نسبيًّا مرتبطة بنشاط الدوبامين. إلا أن الوجدان الداخلي يمرُّ بعد

ذلك من خلال النماذج التصورية اللغوية المتأثرة بالثقافة لدى الناس؛ ومن ثَم يُفسَّر باعتباره عاطفة محدَّدة لها معنًى مُعيَّن. ولا تحدِّد هذه النماذج المُسمَّى الذي يتخذه الشعور فحسب، وإنما كيف يُقيَّم أيضًا، أي رؤيته باعتباره مرغوبًا أو غير مرغوب، لائقًا أو غير لائق اجتماعيًّا، له داعٍ أو غير مُبرَّر، وهكذا. تتشابك هذه الأفكار في أنحاء التجربة العاطفية.

وقد ركزت نظريات الأمراض العقلية وما يقترن بها من أساليب علاج بوجه خاص على دور الأفكار تحديدًا في عملية خَلْق العواطف. في أوائل القرن العشرين، كانت النماذج الديناميكية النفسية من العلاج النفسي (مثل فرويد) مهيمنة، فكانت تنسب المرض الذهني لمشكلات الطفولة، وتشتمل على عمليات مطولة من التنقيب في هذا التاريخ. لكن بدءًا من ستينيات القرن العشرين فصاعدًا، اتخذت النظريات المعرفية، بريادة آرون بيك، منهجًا مباشرًا أكثر، فربطت بين تلك المشكلات وأنساق التفكير القائمة.[38] فاقترن الاكتئاب، مثلًا، بثلاثي من الأفكار السلبية عن الذات (مثال: «إنني عديم الأهمية»)، والعالم (مثال: «لا أحد يحبني»)، والمستقبل (مثال: «لن تتحسن الأمور»). قد تكون تلك الأنساق قد نشأت في الطفولة بالطبع. إلا أننا لسنا بحاجة للاستغراق في الماضي لتصحيحها؛ إذ يمكن أن يكون مجرَّد تحدي تلك الأفكار فعَّالًا (مثال: «ما الدليل لديك على أن لا أحد يحبك؟»). بناءً على تلك التجليات، صار العلاج المعرفي في النهاية هو النموذج السائد في العلاج النفسي.[39]

أضِف إلى ذلك أنه تمامًا مثلما تتشابك الأفكار السلبية مع العواطف المفجِعة، فالأفكار الإيجابية قد تساعد على توليد السعادة أو تشكيلها. هذا هو الافتراض الذي استندت إليه حركة التفكير الإيجابي التي قادها القس نورمان فنسنت بيل في خمسينيات القرن العشرين.[40] إلا أن هناك حدودًا لإمكانيات تلك الأفكار، بل أحيانًا من الممكن أن تكون الإدراكات والعواطف ذات التكافؤ السلبي في صالح الرفاه (مثال: إذا كانت ستحث على سلوك مسارات عمل تكيُّفية).[41] لكن في العموم هناك علاقات وثيقة بين الأفكار الإيجابية والعواطف؛ ولهذا من الممكن للتدخلات العلاجية التي تعتمد إثارة تلك الأفكار (مثل تدوين الأشياء التي نشعر بالامتنان عليها) أن تكون فعَّالة في خلق السعادة، كما سنتبيَّن في الفصل السادس.[42]

الجانب الظواهري

الديناميات النفسية التي ذكرناها تمتد على جانبَي الخط الفاصل بين الذاتي مقابل الموضوعي في ثنائية الذهن والجسد: فبعض الجوانب تنطوي على عمليات غير واعية

موضوعية للدماغ، بينما تدخل جوانب أخرى في نطاق الكيفيات المحسوسة الذاتية. أما الآن فسننتقل كليًّا للمساحة الثانية: ألغاز الظواهرية. وإن كلمة «ألغاز» مناسبة قطعًا. لدينا الآن فَهمٌ مقبول — وإنْ كان ما يزال قاصرًا — عن عمليات الدماغ ومناطقه المقترنة بحالات ذهنية معينة. إلا أن الفيلسوف ديفيد تشالمرز أطلق على ذلك التسمية الشهيرة «المشكلة السهلة» للوعي، في مقابل المشكلة الأصعب بكثير التي تخص «كيفية» نشأة التجربة الواعية من نشاط الدماغ، وهو ما ليس لدينا معرفة حاسمة عنه، وإنما تكهُّنات مبدئية فحسب.[43]

ومع ذلك، فإنه من المؤكَّد أنها تنشأ، وبعيدًا عن استكشاف كيفية نشأتها، بإمكاننا، بل لا بد، أن ندرس الوعي بشكل منفصل (أي من حيثية دينامياته الخاصة). ويشدد على أهمية أن نفعل ذلك الفيلسوف فرانك جاكسون حين كتب قائلًا: «حتى إنْ وصفتَ لي كل ما يجري من عمليات مادية داخل الدماغ الحي، فإنك لن تصف وجع الألم، ولا حكَّة الهرش، ولا لوعة الغيرة، ولا الشعور المميز لتذوق الليمون، أو شم عبير الورد، أو سماع ضجَّة صاخبة، أو مشاهدة السماء.»[44]

من ذلك المنظور، يجوز أن نسأل كيف يكون الشعور بالسعادة بالمعنى الأعم، ليس فقط كيف نصنفها عاطفيًّا (مثال: اللذة)، وإنما كيف يكون الشعور بها فعلًا، بكل تعقيدها الغني المتجسِّد. وهذا يأخذنا إلى مجال اختصاص الظواهرية، وهي مدرسة في الفلسفة وعلم النفس بدأها في القرن التاسع عشر إدموند هوسرل لتتحرَّى منهجيًّا طبيعة الذاتية.[45]

من الممكن لذلك التحري أن يتخذ أشكالًا متنوعة، بدءًا من استبطان تأملي يقوم به الباحثون أنفسهم وصولًا إلى دعوة الآخَرين لأن يصفوا عالمهم الداخلي. ومن أساليب البحث المفيدة التعمق في اللغة نفسها بحثًا عن إشارات عن الذاتية. ومن أبرز الباحثين النظريين في هذا المجال عالِمَا اللغة جورج لِكوف ومارك جونسون، اللذان استُشهد بكتابهما الرائد «الاستعارات التي نحيا بها» أكثر من ٧٦ ألف مرة حتى أوائل عام ٢٠٢٢.[46] فإن عملهما — والدراسات المُستلهَمة منه — يسلط الضوء على الطريقة التي يتشابك بها التفكير واللغة مع تجربتنا المتجسدة في العالم، ويتشكلان بها. إذ تنمو أنظمتنا التصورية كما يقول لِكوف «من تجربة جسدية ... متأصلة في الإدراك، وحركة الجسم، وتجربة ذات طابع مادي واجتماعي.»[47]

مع استكشافنا العالَم ونحن رُضَّع، تُولِّد تجربتنا المتجسدة ثلاثة أنواع من الأنساق: الاتجاهات المكانية (مثال: فوق، تحت)، والمفاهيم الأنطولوجية (مثال: مادة، وعاء)،

والتجارب الإنشائية (مثال: الأكل والحركة). فتعطي الأساس لنظام ثري معقَّد من المفاهيم الاستعارية، تأخذ هي الأخرى ثلاثة أشكال رئيسية (يعتمد كل شكل منها على أحد الأنساق بالدرجة الأولى). تتيح الاستعارات المتعلقة بالاتجاهات للناس التفكير على نحو تجريدي مستخدمين ديناميات مكانية (مثال: «مستويات عُليا من السعادة»). وتُضفي الاستعارات الأنطولوجية كينونة أو حالة مادية على الظواهر، مثل وصف الشخص لذهنه بأنه وعاء («ممتلئ بالأفكار» مثلًا). وأخيرًا، تتيح الاستعارات الإنشائية صياغة العمليات المجردة (مثل الفهم) باعتبارها أنشطة مادية («مثال: أرى ما ترمي إليه»).

ودراسة الاستعارات المتعلقة بالسعادة تتيح الاطلاع على دينامياتها الظواهرية. فقد أجريت تحليلًا للخطاب الأكاديمي في هذا النطاق، وكان أبرز ما اكتشفته حس البراح المقترن بالحالة الطيبة.[48] ولِكوف وجونسون أنفسهما يبرزان استخدام استعارات الاتجاهات الرأسية في هذا الشأن، حيث يقترن أعلى وأسفل بالوجدان الإيجابي والوجدان السلبي على التوالي (مثال: «يحلق من السعادة» مقابل «معنويات منخفضة»). إلا أن الصورة أكثر تعقيدًا، بما أن الناس قد تتحدث أيضًا عن السعادة «العميقة». ولما كان الأمر كذلك فقد أفاد تحليلي بأن السعادة لا تقتصر على الشعور بالارتقاء في الفضاء الظواهري — وإن كانت تتضمن ذلك — لكن الشعور بأن الفضاء «نفسه» أكبر كذلك.

تثير عالمة النفس باربرا فريدريكسون لنقطة شبيهة بنظريتها المؤثرة التوسيع والبناء عن العواطف الإيجابية.[49] حين يشعر المرء بالإحباط، يغلب على العالم الانكماش، فينغلق على نفسه. لكن حين يكون في مزاج طيِّب، يحدث العكس: فإننا نتطلَّع للأمام وللأفق؛ نتواصل أكثر مع العالم؛ نشعر بأننا بشكل ما أخف وأرق، وننشرح فنحتضن الحياة أكثر. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون ثمَّة تنوعات دقيقة في تكوين هذا الفضاء حسب «نوع» السعادة. فعلى سبيل المثال، قد تنطوي أشكال سعادة المتعة والسكينة على مشاعر بالتحليق في آفاق عُليا، بينما قد تكون سعادة الرضا والانسجام متعلقة أكثر بالرسوخ في الأعماق.

بالإضافة للانبساط، يكشف كمٌّ هائل من الاستعارات عن أبعاد أخرى للسعادة. بعضها أنطولوجي، مثل الإشارة إلى المشاعر الإيجابية بذكر سائل في وعاء (مثال: «فاض بالسعادة»). على النحو نفسه، تشمل الاستعارات الإنشائية أن يصف الإنسان نفسه متحرِّكًا سريعًا بين الأماكن، بأساليب كثيرًا ما تتداخل مع استعارات الاتجاه (مثال: «ارتفعت معنوياتي»). رغم ذلك فإنه من الممكن أن ينطبق بعض من هذه الاستعارات على الحالات السلبية أيضًا (مثل «يفور غضبًا»)؛ ومن ثَم فإنها ليست مقتصرة بالضرورة على السعادة. إلا أنها توضح الديناميات المتعلقة بجانبها الظواهري.

الجانب الثقافي الاجتماعي

محطتنا الأخيرة في هذه الجولة البنيوية القصيرة ستأخذنا الآن إلى المساحات الجمعية في إطار ويلبر: المجال بين الذاتي للثقافة والمجال بين الموضوعي للمجتمع. ثمَّة كثير من الديناميات المتداخلة حتى إننا بالكاد سنستطيع الاطلاع عليها سطحيًّا. لكن بإمكاني رغم ذلك على الأقل إلقاء الضوء على أهمية هذه الأبعاد؛ إذ غالبًا ما تغفل عنها الآراء التي تتناول السعادة وكيف تُخلق (التي غالبًا ما تركز على الفسيولوجيا وعلم النفس). فإن الثقافة والمجتمع يشكِّلان مادة السعادة من نواحٍ عديدة. وإذا كانت العمليات الفسيولوجية العصبية تشكِّل المادة الخام للسعادة، التي تتحول بعد ذلك لحالة ذهنية بالتفاعل بين العاطفة والفكر، فإن هذه العمليات النفسية نفسها تشكِّلها بدرجة كبيرة الدينامياتُ الاجتماعية الثقافية.

يحدث هذا التشكيل بعدة طُرق متشابكة. بدايةً تؤثِّر الثقافة على قيم الناس، التي بدورها تؤثِّر على الطريقة التي يدرك بها الناس السعادة ويفهمونها. وقد لقينا أمثلة في الفصل السابق، حيث قلنا إن أشكالًا من السعادة مثل الرضا والانسجام والعلاقات والنيرفانا غالبًا ما تلقى تقديرًا أكبر في الثقافات الشرقية عن الغربية. تعكس تلك الأنماط تيارات تاريخية في تلك الأماكن، من بروز تقاليد تراثية مثل البوذية والطاوية (التي تُعنى بسعادة الرضا والانسجام والنيرفانا)، إلى النزعات المقترنة بها نحو النزعة الجماعية (الأشكال المبنية على العلاقات).

بالإضافة إلى ذلك، لا يقتصر تأثير الثقافة على ما يعُدُّه الناس ذا قيمة. إذ تمتد أذرعها لتصل إلى الذهن، فتشكل عمليات أساسية مثل إحساسنا بالذات والوقت. ومن العوامل الرئيسية هنا «اللغة»، وهي عامل جوهري في تكوين العاطفة، كما رأينا سالفًا. واللغة ناتج ثقافي بحت. والأهم من ذلك أنها «تختلف» حسب الثقافات — متأثرةً بعوامل تتفاوت من التاريخ والتراث إلى المناخ والجغرافيا — وهو ما يشكِّل بدوره أذهان الناس في تلك الثقافات. تُعرف هذه المعلومة باسم فرضية النسبية اللغوية، أو فرضية سابير-וورف نسبةً إلى عالمَي الأنثروبولوجيا الأكثر اقترانًا بوضعها. وكما لخَّص بينجامين لي وورف الأمر إذ قال: «إننا نحلِّل الطبيعة بالمنهج الذي تضعه لغتنا الأم ... يُقدم العالم فيضًا من الانطباعات المتنوعة الواجب تنظيمها ... على الأغلب بالأنظمة اللغوية في أذهاننا.»[50]

وقد أثارت فرضية النسبية اللغوية كثيرًا من النقاش والبحث على مدار العقود. فإن نقطتها الرئيسية في الأساس هي أن اللغة تؤثِّر على الطريقة التي يختبر بها الناس العالَم؛

ومن ثَم تنصبُّ المناقشات على كيف تفعل ذلك وإلى أي مدًى. ويؤثِّر هذا المبدأ على كل جوانب التجربة، بما فيها السعادة، كما تبينت على مدار السنوات الأخيرة في مشروعي المعجمي (الذي ذكرته في الفصل الثاني). فمن منظور فرضية النسبية اللغوية، لا تكشف تلك الكلمات عن تفاوت طريقة تفكير الناس في مختلف الثقافات في السعادة فحسب، وإنما عن تفاوت شعورهم بها أيضًا. في الواقع، من الممكن للغات أن تكشف، بل تخلق عوالم جديدة من الكيفيات المحسوسة.

فعلى سبيل المثال، وضعت بعض الفلسفات والممارسات الشرقية — بدءًا من الطب وصولًا إلى الفنون القتالية — أفكارًا مفصلة عن «طاقات» غامضة داخل الجسم وحوله، مثل مبدأ «تشي» الصيني ومفهوم «برانا» السنسكريتي.[51] أيًّا كانت الطبيعة الفعلية لهذه الطاقات، فمن الوارد ألَّا يكون الشعور بها أو إدراكها أمرًا عامًّا بالضرورة. فقد يكون الناس في تلك الثقافات أميَل للاستغراق — بالبحث والتركيز والتعبير والتذكر — في الكيفيات المحسوسة التي يبدو أنها تعكس هذه التيارات. على العكس، نجد الناس خارج هذه الثقافات، حتى وإنْ ساورتهم أحاسيس مشابهة، فغالبًا ما يتجاهلونها أو يغفلون عنها أو يستهينون بها أو ينسَونها. بتلك الطرق، تشكل السياقات الثقافية إحساسنا نفسه بالسعادة والحياة عامةً.

ونقطة أخيرة، سأذكر أن الديناميات الثقافية بين الذاتية (مثل اللغة) تتأثر بعوامل مجتمعية بين موضوعية. فعلى سبيل المثال، زعم العالم السياسي، رونالد إنجلهارت، أن قيم أي ثقافة تتشكل حسب درجة أمنها الوجودي.[52] كلما زاد الإحساس بالتهديد والخطر — من الفقر والتعرُّض للمرض إلى خطر الغزو وعدم الاستقرار على الصعيد الجغرافي السياسي — كان الناس أكثر استعدادًا على ما يبدو لتبنِّي تقاليد محافظة، والتضامن العصبي الشديد، ورهاب الأجانب، والحكم الاستبدادي. وعلى النقيض، كلما زاد أمنهم بدا الناس أكثر استعدادًا لتبنِّي مُثُل أكثر تحرُّرًا وانفتاحًا وتقدمية. وهذه إنما هي نظرية واحدة ضمن العديد من النظريات المتعلقة بالتطور والتغيير الثقافي، إلا أن تلك النماذج عمومًا تدَّعي أن الثقافة تتشكل ولو جزئيًّا بعوامل مجتمعية مثل السياسة والاقتصاد.

في الواقع، بيت القصيد في نموذج ويلبر هو أن كل الأبعاد مترابطة فيما بينها، والتأثير بينها متبادل. وينطبق هذا على كل شيء في الحياة، وخصوصًا السعادة، فهي إنتاج مشترك للذهن والجسد والثقافة والمجتمع. وهذه التعددية في الأبعاد منطبقة في الفصل التالي أيضًا، حيث سنتجه للسؤال المختلف قليلًا عن كيفية تأثُّر السعادة.

الفصل الخامس

بواعث السعادة

ستأخذنا رحلتنا الآن إلى متاهة من العوامل التي تشكِّل سعادة الناس وتبعث عليها. بينما بحث الفصل السابق في «الكيفية» التي تُخلق بها السعادة، فإنَّ شاغل هذا الفصل هو «مسبِّبات» الشعور بها، مستكشفًا المؤثرات التي «تبعث» على رفاه الناس.

ثمَّة دراسات طائلة عن هذا الموضوع، تتناول عوامل متنوِّعة متشابكة على المستويَين: الفردي (مثال: بالمقارنة بين سكان بلد واحد) والجماعي (مثال: بالمقارنة بين البلاد). رغم ذلك، فإن أغلب هذه الأبحاث تركِّز إمَّا على السعادة التقديرية وإمَّا على سعادة المتعة، كما سيتضح. نرجو أن نرى في المستقبل دراسات شبيهة على أشكال أخرى، أما حاليًّا فالمعرفة التجريبية عن العوامل محصورة بدرجة كبيرة على هذه النتائج. وعلاوةً على ذلك، فإن فَهْمنا قاصر من جهات أخرى تستحق أيضًا بيانها لوضع المناقشة التالية في سياقها.

أمَا وقد نظرنا كيف تُخلق السعادة، فسنتحول باهتمامنا الآن للمزيج المتنوِّع من العوامل المتداخلة التي تؤثِّر عليها، سائلين لماذا يشعر الناس بمستويات مختلفة من السعادة (أي ما الظروف التي تؤثِّر عليها).

أولًا: أغلب التحليلات مقطعية (أي تفحص أنساق الاقترانات في مرحلة مُعيَّنة) لا طولية (تتابع الناس على مدار الزمن). وكما هو معروفٌ خير المعرفة، الاقتران لا يعني السببية. فعلى سبيل المثال، من المحتمَل أن يكون الدعم الاجتماعي مؤدِّيًا إلى السعادة، ولكن العكس قد يكون صحيحًا أيضًا (الناس السعيدة تكتسب دعمًا أكبر)، وكذلك احتمال أن ثمَّة عاملًا ثالثًا يبعث على كليهما (فالشخصية مثلًا قد تؤثِّر على الدعم الاجتماعي والسعادة).[1] لذا؛ ليبقَ في حسبانكم أن السببية الاتجاهية لم تثبُت بشكل قاطع في أغلب

الأبحاث المذكورة هنا، إلا إذا ذُكر ذلك بوضوح. ولكن الأبحاث تفيد قطعًا بعوامل يجوز أن تكون سببية.

ثانيًا: لا بد أن نتوخَّى الحذر حين نفسِّر الأبحاث التي تقارن بين الدول. لقد ناقش الفصل السابق كيف أن الاختلاف في اللغة والثقافة يُملي الطريقة التي يشعر بها الناس بالعالَم ويفهمونه. وهو ما يؤثِّر على صحة الأبحاث نفسها، بالإضافة إلى ذلك. فمع مفاهيم مثل الرضا عن الحياة، رغم أن الباحثين يبذلون جهدهم لضمان دقة الترجمة إلى اللغات الأخرى، فعادةً ما تكون هناك فروق ولو دقيقة بين المصطلحات. ويزيد الأمرَ تعقيدًا التباينُ الثقافي في طريقة استجابة الناس للأبحاث؛ في الثقافات الأكثر ميلًا للفردية مثلًا، ثمَّة نزعات لإبراز الفرد سعادته والتشديد عليها مقابل التقليل من أهميتها في الثقافات الأكثر ميلًا إلى النزعة الجماعية.[2] والباحثون على وعي بهذه المسائل، ويعملون جاهدين للحدِّ منها، ولكنها جديرة بوضعها في الاعتبار.

إلا أنه رغم التحفظات، فقد قُطعت أشواط طويلة في فهم العوامل التي يُحتمَل أنها تشكل السعادة. من الأمثلة المميزة على ذلك تقرير السعادة العالَمي، الذي لا يزال منذ ٢٠١٢ يُرتِّب الدول سنويًّا في تقييم للحياة بمنهجية التقرير الذاتي. ونادرًا ما تتغيَّر المراكز العشرة الأولى، التي عادةً ما تضم دول شمال أوروبا، بالإضافة إلى بضع دول غربية ثرية أخرى. حتى إنه في عام ٢٠٢١، أخذت فنلندا المركز الأول للمرة الرابعة على التوالي، تليها آيسلندا والدنمارك وسويسرا وهولندا والسويد وألمانيا والنرويج ونيوزيلندا والنمسا.[3] تستند هذه المراكز إلى الإجابات عن سؤال السلم لدى كانتريل في استطلاع جالوب العالمي، حيث يختار الناس في هذه الدول ٨ من ١٠ في تقييمهم لحياتهم في المتوسط. في المقابل، الدول التي جاءت في المراتب الأخيرة — وهي في ٢٠٢١: ليسوتو وبوتسوانا ورواندا وزيمبابوي، وأخيرًا أفغانستان — سجَّلَت درجات متدنِّية لحدٍّ مؤسِف قرب الدرجة الثالثة، حيث سجَّلَت أفغانستان تقييمًا بائسًا بلغ ٢٫٥ من ١٠.

الترتيب نفسه مثير للاهتمام وذو دلالة. لكن السؤال الأعمق المحفز لتلك الأبحاث هو لماذا بعض الدول أسعد من أخرى. الإجابة البديهية هي أن الدول الأكثر سعادةً أثرى، بينما أغلب الدول الأكثر تعاسةً يعصف بها الفقر. هذا قطعًا جزء من التفسير. لكن ثمَّة عوامل إضافية مشاركة أيضًا. استنادًا إلى بيانات أخرى من استطلاع جالوب العالَمي، على سبيل المثال، حدَّد تقرير السعادة العالَمي لعام ٢٠٢٠ ستة عوامل اعتبرها الأهم في خلق «بيئات للسعادة» وقدر إسهاماتها النسبية.[4] حيث اكتُشف أن الدعم الاجتماعي هو

الأقوى (إذ يمثِّل ٣٣ في المائة من إجمالي تأثير هذه العوامل)، يليه نصيب الفرد من الناتج المحلي الإجمالي (٢٥ في المائة)، ومتوسط العمر المتوقَّع حال التمتُّع بصحة جيدة (٢٠ في المائة)، والحرية (١٣ في المائة)، والكرم، حسب قياسه بالمساهمات في الأعمال الخيرية (٥ في المائة)، ومُدرِكات الفساد (٤ في المائة).

لكن لاحِظْ أَن تلك الأرقام خاصة بالعوامل التي رُصِدت، وضم عوامل أخرى سيغيِّر هذه الحسابات. فعلى سبيل المثال، يحدِّد نموذج «اقتصاد الدونات» المؤثِّر الذي وضعته كيت راورث ١٢ عاملًا أساسيًّا للرفاه: الماء، والغذاء، والصحة، والتعليم، والدخل/العمل، والسلام/العدالة، والصوت السياسي، والعدالة الاجتماعية، والمساواة بين الجنسَين، والإسكان، والشبكات، والطاقة.[5] وهي عناصر إنْ أضفناها إلى المزيج الإحصائي لتقرير السعادة العالَمي فستتغير النسب المئوية التي ذكرناها. كذلك ظلوا متذكرين أن استطلاع جالوب العالَمي مقطعي؛ ومن ثَم فليس بإمكانه إثبات السببية. رغم ذلك، فإنه مهما كانت العوامل التي يقع عليها الاختيار والتحليل، فكلها تبدو مؤثِّرة إجمالًا على السعادة تأثيرًا بالغًا.

وفي الواقع، لقد جاء في تقدير تقرير السعادة العالَمي لعام ٢٠٢٠ أن العوامل الستة التي اختارها مسئولة عن ثلاثة أرباع الاختلاف في مستوى السعادة بين الدول. فقد فاق متوسط السعادة في الدول العشرة الأولى ضعف متوسط الدول العشرة الأخيرة، باختلافٍ مقداره ٤٫١٦ نقاط. عُزي ٢٫٩٦ منها لتأثير العوامل الستة: ثلث تأثير الـ ٢٫٩٦ نقطة (٠٫٩٤ نقطة) جاء نتيجة لنصيب الفرد من الناتج المحلي الإجمالي، يليه الدعم الاجتماعي (٠٫٧٩)، ومتوسط العمر المتوقَّع حال التمتُّع بصحة جيدة (٠٫٦٢)، والحرية (٠٫٢٧)، ومدركات الفساد (٠٫٢٥)، والكرم (٠٫٠٩).

قد تثير فضولكم المراكز المختلفة المذكورة للتو، حيث رأس المال الاجتماعي هو الأهم، والناتج المحلي الإجمالي هو العامل صاحب المساهمة الكبرى. لكن الدعم الاجتماعي مُوزَّع بتساوٍ أكثر؛ ومن ثَم فإن تأثيره أقل حِدَّة. على النقيض، الناتج المحلي الإجمالي غير متساوٍ على الإطلاق — فهو في الدول العشرة الأولى يفوق الدول العشرة الأخيرة بمقدار ٢٠ مِثلًا — وهو ما له تأثير بالغ على الترتيب. لكن بغضِّ النظر عن الزاوية التي تنظر بها للأمر، فكلاهما عاملان بالِغا الأهمية للسعادة، شأنهما شأن العوامل الأخرى.

من الأساليب لصياغة أهمية تلك العوامل النظريات الغائية للسعادة (أي التي تفيد وجود الغاية). وهي تذهب إلى أن للناس حاجات أساسية، وأن الرفاه يعتمد، ولو جزئيًّا،

على تلبية بيئتهم لهذه الحاجات. وأشهَر نماذجها هو نموذج مازلو، الذي يحتوي ست حاجات أساسية: الحاجات الفسيولوجية، والأمان، والحب والانتماء، والتقدير، وتحقيق الذات، والتسامي بالذات.[6] كان الابتكار الذي جاء به هو تصورها في تسلسل هرمي نوعًا ما: حيث المستويات الدنيا أساسية أكثر، ولها أولوية على الأعلى منها، وإذا لم تُلَبَّ كما ينبغي، تتضاءل أهمية العليا. فعلى سبيل المثال، كل شخص بحاجة لأن يَلقى الاحترام، لكن إذا كان يعاني الجوع، فسيكون الجوع مسيطرًا على اهتماماته.

رغم ذلك، فثَمَّة تحفُّظات تحيط بفكرة التسلسل الهرمي هذا. إذ لا يوجد دليل على ابتكار مازلو الترتيب الهرمي الأيقوني الذي ارتبط بعمله.[7] كما أنه أنكر فكرة أن الفرد بإمكانه التدرُّج «صعودًا» في التسلسل الهرمي بتلبية مستوياته الأساسية ومن ثَم تجاوزها لما بعدها؛ إذ كتب أن «جميع الحاجات الأساسية لدى أغلب الناس تكون مُشبَعة جزئيًّا وغير مشبعة جزئيًّا في آنٍ واحد».[8] بالإضافة إلى ذلك، من الممكن لموارد المستويات العُليا التخفيف من وَطْأة النقص النسبي في موارد المستويات الدنيا؛ فالمعنى والغاية، على سبيل المثال، من الممكن بلوغهما حتى في وجود الحرمان المادي. بل إن الجهود لمواجهة تلك القصور قد تمنح الناس الهدف، وهو كثيرًا ما تكون مستوياته أعلى في الدول ذات المشكلات الاقتصادية والمادية الأكثر.[9]

إلى جانب ذلك، من الممكن أيضًا تصوُّر الحاجات في تسلسل غير هرمي، كما في نموذج اقتصاد الدونات. أو لنتأمَّل مثلًا أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة، المصمَّمة «كمخطط لتحقيق مستقبل أفضل وأكثر استدامة للكل».[10] كل هدف منها يمكن اعتباره حاجةً عامة على مستوى العالَم. في الواقع، لقد حسب تقرير السعادة العالَمي لعام ٢٠٢٠ نسبة الاختلاف في السعادة المترتبة على كل هدف على المستوى الوطني: انعدام الفقر (٦ في المائة من التباين)، وانعدام الجوع (٦ في المائة)، والصحة الجيدة والرفاه (٩ في المائة)، والتعليم (٦ في المائة)، والمساواة بين الجنسين (٦ في المائة)، والمياه النظيفة والصرف الصحي (٨ في المائة)، وتوفر طاقة نظيفة وبأسعار معقولة (٧ في المائة)، وعمل لائق ونمو اقتصادي (١١ في المائة)، والصناعة والابتكار والبِنية التحتية (١٣ في المائة)، وتراجع عدم المساواة (٢ في المائة)، والمدن والمجتمعات المستدامة (٥ في المائة)، وترشيد الاستهلاك (١١ في المائة) والإجراءات المتعلقة بالمناخ (٣ في المائة)، والحياة المائية (صفر في المائة)، والحياة على البر (صفر في المائة)، والسلام والعدل والمؤسسات القوية (٦ في المائة)، والشراكة من أجل تحقيق الأهداف (١ في المائة).

سواء تصوَّرنا الحاجات البشرية متسلسلة هرميًّا أم لا، فثمَّة حقيقة ثابتة؛ ألَا وهي أن للبشر حاجات جوهرية، وأن السعادة تشكِّلها درجة تلبية بيئاتهم لهذه الحاجات. إلا أنها لا تتشكَّل بالحاجات في حد ذاتها فقط. رغم أن مفهوم الحاجات ليس له تعريف واضح في الغالب، فهو يشير إلى الإمكان (فإشباعها ليس أمرًا مُسلَّمًا به) والضرورة (فالناس سوف يجدون صعوبة في تدبير أمرهم حال عدم إشباعها). من هذا المنطلَق، تتشكَّل السعادة كذلك بعوامل لا تخضع لهذَين المعيارين، مثل الطبع (الذي استعرضناه في الفصل السابق) والسمات الديموغرافية (التي سنناقشها فيما يلي).

ولما كان الأمر كذلك، فثمَّة طريقة أشمل لتصوُّر العوامل التي تشكِّل السعادة، وهي «الشرطية المتعددة المتغيرات». وفكرة الشرطية متأثِّرة بالتنظير البوذي عن طبيعة الوجود، حيث لا توجد الظواهر مستقلة، وإنما تخرج إلى الوجود معتمدةً على شبكة معقدة من الظروف التي تدعمها. أما مفهوم تعدُّد المتغيرات فهو يصف الطريقة التي قد تكون بها عاقبة ما، نتاجًا لتداخُل متغيرات متعدِّدة. ومفهوم التقاطعية المؤثر، للمُنظِّرة القانونية كيمبرلي كرينشو، يُعرِب عن استنتاج مشابه؛ إذ يصف كيف أن فئات الهوية — مثل الجندر والعرقية — تخلف تأثيرات مركبة تتجاوز تأثيرات الفئات المنفردة في حد ذاتها.[11] رغم أن هذا الفصل مُتأثِّر بمفهومها، فإنه ينطبق أكثر على الاضطهاد والامتياز. لذلك فإنه من باب الاحترام للمعنى الأصلي الذي قصدته، سأستخدم بدلًا منه لفظ تعدُّدية المتغيرات، فهو كما سنرى يمكن ملاحظته على العوامل التي تشكِّل السعادة.

يدور هذا الفصل بالأساس حول عوامل سياقية (مثال: الظروف الاجتماعية)، وإنْ كان يشمل أيضًا عوامل فردية بعض الشيء (مثال: الصحة). ممَّا له أثرٌ بالِغٌ أن تأثير العوامل السياقية كثيرًا ما يُستهان به في بعض المناحي، حتى إن مجالات مثل علم النفس الإيجابي تتعرَّض للانتقاد لعدم إيلائها الاهتمام الكافي. وقد تعكس تلك التحيُّزات النزعة الفردية في السياقات الغربية التي نشأت فيها تلك المجالات. ومن خلال هذه العدسة الثقافية، يميل الناس إلى التركيز أكثر على السعادة باعتبارها ظاهرة فردية (مثال: بالتركيز على السمات الشخصية للأفراد) بدلًا من الاهتمام بأبعادها الجماعية أو حتى إقرارها (مثال: التأثر بالعوامل الاجتماعية الثقافية).

تنعكس هذه النقطة في نموذج معروف للعوامل المؤدية إلى التفاوت في السعادة.[12] فقد زعم أن ١٠ في المائة فقط من التفاوت تُمليه بيئة الناس، و٥٠ في المائة تُمليه الوراثة، و٤٠ في المائة ترجع إلى «الأنشطة المُتعمَّدة». وقد كان النموذج مؤثِّرًا؛ إذ جاءت النسب

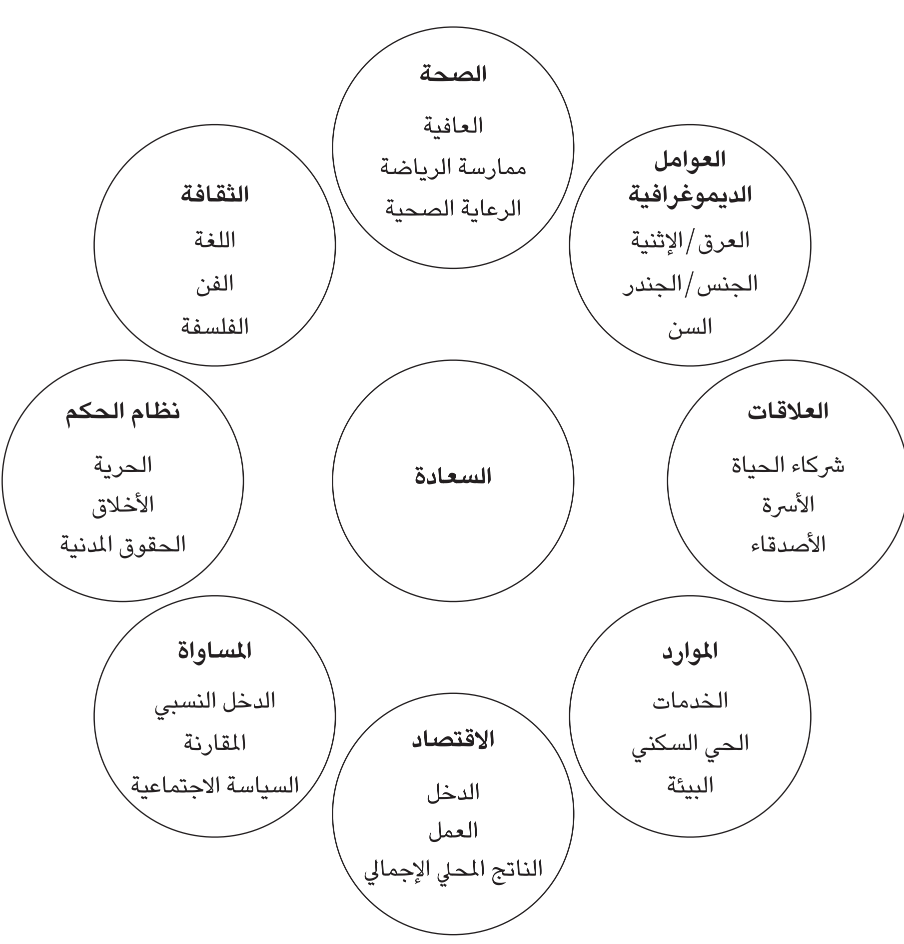
موضَّحة في شكل مخطَّط دائري يثبت في الذاكرة؛ ممَّا أدى إلى الخطاب القائل بأن السياق ليس له أثر بالِغ. واستتبع ذلك أن المجال قد ركَّز على الاستراتيجيات التي تعزِّز السعادة الواقعة في نطاق الأنشطة المُتعمَّدة، مثل ممارسات الامتنان. لا شك أن تلك التدخُّلات من الممكن أن تكون قوية، كما سنتبيَّن في الفصل التالي. لكننا لا يسعنا إغفال أهمية السياق على النحو الذي يوحي به النموذج.

فمبدئيًّا، نسبة العشرة في المائة محل جدل؛ في الواقع، لقد رجع أحد التحليلات إلى المصادر نفسها المستخدَمة لاستنباط النموذج الأصلي، فتوصَّل إلى نسبة تراوحت بين ١٨ إلى ٢٦ في المائة.[13] لكن حتى إنْ كانت النسبة صحيحة، فكثيرًا ما يُظَن خطأً أنها تنطبق على كل فرد. إلا أنها خاصة بالأحرى بالجماعات، حيث يتفاوت تأثير البيئة على الأفراد. فعلى سبيل المثال، الأفراد الذين يعيشون في بيئات معوزة أو مضطربة، غالبًا ما يتأثَّرون بوضعهم أكثر من أولئك الذين يعيشون في بيئات غنية أو مستقرة نسبيًّا.

مع وضع ذلك في الحسبان، يتمعَّن هذا الفصل في الظروف الرئيسية التي تشكِّل السعادة، ناسجًا نوعين من المنظورات معًا: الفردي والوطني. تتخذ بعض الدراسات شعبًا وتتبيَّن تأثير العوامل المختلفة على سعادة الفرد؛ وتقييمات أخرى، مثل تقرير السعادة العالَمي، يقارن شعوبًا بأكملها من ناحية تلك العوامل. لنأخذ الثروة مثالًا؛ تبحث التحاليل على مستوى الأفراد تأثير الدخل على السعادة الشخصية للناس، أما الأبحاث على مستوى البلاد فهي تقيم العلاقة بين الناتج المحلي الإجمالي وسعادة البلد بأكمله. وكلا المنظورين مهم.

الدراسات المعنية هائلة وغير مُقتصرة إطلاقًا على العوامل الستة التي حلَّلها تقرير السعادة العالَمي لعام ٢٠٢٠. وقد قُسِّمت المؤثرات المتعدِّدة إلى ثماني فئات جامعة — موضَّحة في الشكل ٥-١ — سنستعرضها تباعًا. بالإضافة إلى ذلك، فإنه على رغم سعة هذه الفئات، فإنها لا تشمل كل البواعث المعنية. إذ يركز هذا الفصل بصورة رئيسية على العوامل البيئية، لكنه يبدأ باثنين أقرب إلى الفردية: الصحة والسمات الديموغرافية. ثم إنه بجانب هذين العاملين، توجد فئتان فرديتان عريضتان أُخريان تُناقشان باستفاضة في الكتاب: الفسيولوجيا (تكوين الفرد)، وهو ما غطَّيناه في الفصل الرابع، والنشاط (ممارسات الفرد)، كما سنتبيَّن في الفصل التالي.

وهكذا، فإن صياغة السعادة مسألةٌ غاية في التعقيد. وفي الواقع أحد أهداف هذا الفصل هو إبراز هذا التعقيد، هذا المشهد المتراكب من الشرطية المتعددة المتغيرات. فلو



شكل ٥-١: بواعث السعادة.

كان العامل الوحيد الفارق هو الثروة مثلًا، كان سيسهل أن نقارن بين الناس أو الدول ونرتبهم على ذلك الأساس، ثم نستخلص الاستنتاجات بشأن سعادتهم. إلا أن الفرد أو البلد قد يكون ثريًّا نسبيًّا، لكنه أسوأ حالًا بكثير من أقرانه من ناحية عوامل أخرى مثل العلاقات. يجدر بذلك أن يجعلنا نتوقف عن تكوين استنتاجات وتعميمات متسرِّعة، ويحثنا على التوصل إلى تفسيرات أكثر دقة ورويَّة.

الصحة

رغم أن هذا الفصل يركِّز في أغلبه على التأثيرات السياقية، فإنَّ عرضه يبدأ بالعامل الفردي للصحة البدنية، وهي من بين أهم مؤشرات السعادة. إنها كذلك على الأخص بالنسبة للناس التي تعاني من صحة متردية. أما الناس المتمتعة نسبيًّا بالصحة فقد يعتبرونها أمرًا مُسلَّمًا به؛ ومن ثَم فإنها قد لا تتخذ مكانة بارزة عند تقييمهم لحياتهم. إلا أنه حالما تصير الصحة مشكلة، فمن الممكن حقًّا أن تؤثِّر بالسلب على السعادة.[14]

> إن سياق خَلْق السعادة عملية بالِغة التعقيد والديناميكية، فهو يتكوَّن من مجموعة متنوِّعة من المسبِّبات يُشار إليها هنا باسم «الشرطية المتعدِّدة المتغيرات» (حيث تنشأ السعادة باعتبارها حالة لها عوامل متعدِّدة متشابكة).

من ناحية أعم، ثمَّة علاقات وثيقة — لا تزال غير مفهومة جيدًا — بين الرفاه الجسدي والذهني. وعلاوةً على ذلك، فإن هذه التأثيرات تسير في كلا الاتجاهين: فالذهن يؤثِّر على الجسد (أعراض نفسية جسمية) والعكس (أعراض جسدية نفسية).[15] فإن الذهن والجسد، كما أكَّدنا في الفصول السابقة، متشابكان للغاية، حتى إن تقسيمهما إلى دائرتين منفصلتين — سواء بالمقابلة بين الرفاه الذهني والرفاه الجسدي (وفقًا لأبعاد الرفاه الأربعة المقدمة في الفصل الأول)، أو بالمقابلة بين الديناميات الذاتية والموضوعية (وفقًا لإطار ويلبر التكاملي في الفصل الرابع) — من الممكن أن يبدو غير مناسب وقديمًا.

التوتر، على سبيل المثال، عادةً ما يُعَد بدرجة كبيرة ظاهرةً نفسية، يتعلق بتعدِّي متطلباتِ موقفٍ ما قدرةَ الشخص على تدبُّرها. إلا أنه كذلك ظاهرة فسيولوجية تمامًا في تمثلها وأثرها، كما يتجلى في استجابة المواجهة أو الفرار (مع إضافة صياغات أحدَث لاستجابات التجمُّد والذعر والإغماء).[16] حين نكون واقعين تحت ضغط، يفرز الجهاز العصبي السمبثاوي «هرمونات التوتر» — الكورتيزول والإبينفرين بشكل رئيسي — التي تحفز الجسم للتصرُّف، بزيادة معدَّل نبضات القلب واستنشاق الأكسجين ضمن أشياء أخرى.

حين يكون هذا التنشيط قصير المدى يكون مفيدًا في المساعدة على مواجهة مصدر التوتر. لكن إذا استمر من خلال التعرض الطويل المدى لمصدر التوتر، فمن الممكن أن تكون لهذه العمليات عواقب سلبية. ومنها اختلال نظام المحور الوطائي النخامي الكظري

— وهو جزء من الجهاز العصبي الصماوي الذي يُنظِّم عمليات شتَّى تتراوح من وظائف الجهاز المناعي حتى الهضم — وهو ما قد يُفضي إلى المرض.[17] من ثَم فإن التوتر ضارٌّ وغير مُستحَب، سواء جسديًّا أو ذهنيًّا، لدرجة أن المصطلحات على غرار نفسي جسمي وجسدي نفسي قد تبدو غير ذات بالٍ (بما أن الجسد والذهن متداخلان إلى حد كبير).

إلا أن الوجه الآخَر لتلك التفاعلات هو أن السعادة متصلة بالصحة الجسدية؛ ومن ثَم فكلٌّ منهما له تأثير سببي على الآخَر. فمن منظور جسدي نفسي، يبدو أن الصحة الجيدة تيسِّر السعادة. فقد توصَّل تحليلٌ أُجري على الشعوب الأوروبية، على سبيل المثال، إلى أن تحسنًا بمقدار انحراف معياري واحد في الصحة تنبَّأ بسعادة أكبر بمقدار ١,٧٢ نقطة (انحراف معياري قدره ٠,٨٢)، أكثر أربع مرات من فرق تغيير الحالة من عاطل إلى عامل.[18] وبالمثل، تقترن الأنشطة المعزِّزة للصحة مثل ممارسة التمارين الرياضية بالسعادة اقترانًا مباشرًا (مثال: نشوة العدائين) وغير مباشر (مثال: من خلال تأثيرها على الصحة).

ولعل ممَّا يثير الحيرة أكثر، من منظور نفسي جسمي، أن السعادة من شأنها أن تعزِّز الصحة أيضًا. فقد أشارت مراجعة ضمَّت دراسات استشرافية طولية إلى أنه مع وضع الحالة الصحية والاجتماعية الاقتصادية الأساسية في الاعتبار، فقد بدا أن عوامل مثل الوجدان الإيجابي تتنبَّأ بالصحة وطول العمر.[19] إلا أن تلك الأبحاث وتفسيراتها محل جدل وخلاف، ومن الممكن أن يكون بها عناصر مثيرة للمشكلات، مثل الإيحاء بأن الناس قد تكون مسئولة جزئيًّا عن مرضها (لكون رؤيتهم للحياة غير إيجابية بالدرجة الكافية على سبيل المثال).[20] ولذلك، فإنه رغم أهمية احتمال وجود تأثير نفسي جسمي، فإنه غير مفهوم جيدًا، ولا بد من توخِّي الحذر في تفسير الاكتشافات التي تزعم وجود علاقات سببية بين السعادة والصحة الجسدية ونقلها.

بالإضافة إلى كَوْن الصحة عاملًا فرديًّا، فإن لها أبعادًا جماعية أيضًا، كما أوضح تقرير السعادة العالَمي لعام ٢٠٢٠، حيث كان متوسط العمر المتوقع حال التمتع بصحة جيدة هو ثالث أهم العوامل في تحديد مراكز الدول. فهنا الأمر يتعلق أكثر بأداء الأمم في تيسير سبل الصحة، مثل توفيرها للرعاية الصحية. لا شك أنه ثمَّة تباينات هائلة على المستوى الدولي في هذه المسألة. فعلى سبيل المثال، اكتشف تحليل للمبالغ التي تُنفَق سنويًّا على داء السُّكري — مقيسة بالدولار الدولي، لضبط الاختلافات في القوة الشرائية بين العملات — أنها تتفاوت من ٣٦ دولارًا للشخص المصاب بالسُّكري في إثيوبيا وصولًا إلى

٧٣٨٣ دولارًا في الولايات المتحدة.[21] من المُحتمَل أن تؤثِّر تلك التفاوتات على متوسط العمر المتوقَّع حال التمتع بصحة جيدة؛ ومن ثَم على السعادة الوطنية. وتترتب هذه الأنواع من التفاوتات بالطبع على عوامل أخرى نطالعها هنا، مثل الديناميات الاجتماعية الاقتصادية (مثال: الناتج المحلي الإجمالي للدول)، وهو ما يؤكِّد الرسالة العامة لهذا الفصل، وهي أن السعادة تتشكل بمؤثرات متشابكة.

العوامل الديموغرافية

في حين أن الصحة تركِّز أكثر على الفرد، والعوامل التالية تتعلق أكثر بالبيئة، فهذا العامل الثاني يقع في نقطة التقاطع بين الشخصي والجماعي. فالسعادة تتشكل بالديناميات الديموغرافية التي تعكس كيف تتفاعل الثقافة والمجتمع مع السمات المميزة للأفراد. أضِف إلى ذلك أن هذه السمات نفسها تتآلف بطُرق معقَّدة (تمامًا مثل كل العوامل)، كما عبَّر عن ذلك مفهوم التقاطعية لكرينشو. إلا أن بحث الوسط الأكاديمي لتلك المسائل وفهمه لها — منفردة أو مجتمعة — لا يزال قاصرًا نسبيًّا، لما كانت لا تحظى بالاهتمام الذي تستحقه. لذلك، فإنه لا بد من مزيد من الأبحاث لفهم هذه الموضوعات على نحو أفضل.

مبدئيًّا، نحتاج أن نفهم أكثر كيفية صياغة العرق والإثنية للسعادة. في الولايات المتحدة الأمريكية، على سبيل المثال، غالبًا ما يفيد البِيض بمعدلات أعلى من السعادة من السُّود، وإن كان بعض الباحثين قد زعموا متفائلين أن هذه الفجوة قد ضاقت بمرور الزمن؛ فقد توصَّلَت دراسة حلَّلَت البيانات من عام ١٩٧٢ حتى ٢٠٠٦ إلى أن «ثلثَي الفجوة في السعادة بين السُّود والبِيض قد تلاشى».[22] إلا أن السنوات الأخيرة قد شهدت اهتمامًا عالميًّا بهذه المسائل، كما تجلى ذلك في حركة «حياة السُّود مهمة»، التي نبعت من إدراك أن العنصرية والتفرقة — على مستوى الأشخاص والأنظمة — لا تزالان تؤذيان الأرواح وتنخران المجتمعات بطرق ربما لا يعيها الناس.

لكن مع الأسف، الوعي الأكاديمي بهذه الموضوعات متأخِّر عن هذه الصحوة الثقافية؛ فقد عبَّر مقال نُشِر في عام ٢٠٠٠ عن الأسف على غياب شبه تام لاعتبارات العرق والإثنية في أبحاث السعادة، وهو الوضع الذي لم يتحسَّن كثيرًا منذ ذلك الحين.[23] إلا أن الأحداث في السنوات الأخيرة قد حثت على زيادة التركيز على هذه الموضوعات، حتى إن كانت الدراسات المعنية ستستغرق بعض الوقت كي تتم وتُنشر. وبالإضافة إلى ذلك، هناك على

الأقل بعض الأبحاث في هذه المنطقة، وهي تثبت أن الإثنية والعرق لا يزالان يؤثِّران على السعادة — حتى إن كان هذا التأثير يتناقص على ما نرجو، كما يزعم البعض — وأنه لا بد من المزيد من الاهتمام بهذه الديناميات التي تعتورها المشكلات.

فعلى سبيل المثال، تدَّعي نظرية العائدات المتناقصة لدى الأقليات أن تأثيرات المؤشرات الاجتماعية الاقتصادية على النواتج الإيجابية أقل بصفة منهجية لدى الأقليات العرقية والإثنية، نتيجةً لعمليات اقتصادية ونفسية متصلة بالعنصرية والتفرقة.[24] فقد اكتشفت دراسة أمريكية مثلًا أن الحصول على التعليم له تأثير أقل على السعادة لدى السُّود مقارنةً بالبِيض.[25] والتعليم في العموم يعزِّز السعادة، بطريقة مباشرة (كأن يخلق حسًّا بالإنجاز) وغير مباشرة (من خلال الدخل مثلًا). إلا أن أثره التعزيزي غير متساوٍ؛ فمقارنةً بالبِيض الحاصلين على القدر نفسه من التعليم، غالبًا ما يكون السُّود عُرضة لآثار صحية أكثر تدنِّيًا، عقليًّا وجسديًّا.[26] وهكذا فإن التأثير الذي عادةً ما يُحدِثه التعليم على السعادة قد يتضاءل لدى السُّود — وغيرهم من الأقليات — نتيجةً للإجحاف والعنصرية الضاربتين في النظام بأكمله اللذين غالبًا ما يتعرَّضون لهما بغضِّ النظر عن حصولهم على تعليم عالٍ.

وكذلك قد تزداد تلك الديناميات تعقيدًا بعوامل ديموغرافية أخرى، مثل الجنس والجندر. إذ إنَّ بحث كرينشو عن التقاطعية قد نشأ من ملاحظات تفيد بأن النساء السُّود، مقارنةً بالرجال السُّود، قد يواجهن تحديات إضافية — في العمل، على سبيل المثال — نتيجةً للتمييز على أساس الجندر. أما من ناحية الجنس والجندر في حد ذاتهما، فتأثيرهما على الرفاه مُعقَّد. وقد توصَّلَت دراسة النزعات من عام ١٩٧٢ حتى عام ٢٠٠٦ كذلك إلى أن «فجوة السعادة الناتجة عن الجندر قد اختفت تمامًا»؛ إذ كانت النساء في سبعينيات القرن العشرين أكثر سعادة، أما الآن فقد صار الرجال مكافئين لهن في السعادة. إلا أننا إذا غُصنا في التفاصيل ربما نجد الصورة أكثر تعقيدًا.

فعلى سبيل المثال، كشف تحليل لبيانات جالوب مثلًا عن أن النساء غالبًا ما يعبِّرن عن قَدْر أكبر من الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي، وقَدْر أكبر من التوتر والوجدان السلبي.[27] قد تفيد تلك الحقائق على ما يبدو بأن النساء يختبرن المشاعر بحدة أكبر، الطيبة منها والسيئة؛ ومن ثَم فإنهن يكُنَّ أكثر سعادة أو أكثر تعاسة. لكن قد تكون القصة أكثر تعقيدًا من ذلك. فقد تقصَّت رسالتي للدكتوراه الديناميات الجندرية للتجربة العاطفية — تأثير التأمل على الصحة الذهنية للرجال بوجه التحديد — فأشارت الأدبيات إلى أن النساء لسْنَ بالضرورة أكثر عاطفية بالفطرة. فالرجال لديهن القابلية أن يكونوا

عاطفيين بالدرجة نفسها، لكن غالبًا ما تُحيَّد هذه الإمكانية من خلال عمليات التنشئة الاجتماعية الموعِّية بالجندر، مثل معايير الذكورة المتسمة بالصلابة والرزانة.[28]

علاوةً على ذلك، حتى إن بدا الرجال غير عاطفيين — كألا يشتكوا بأنفسهم من مشكلات صحية ذهنية مثلًا — فإنهم رغم ذلك قد يكونون مكروبين داخليًّا أو يعبرون عن الأمر بطريقة مختلفة.[29] النساء أرجح أن يُبطِّنَّ كربهن، وربما يعبِّرن عنه في صورة حزن؛ ومن ثَم يُشخَّصن على أنهن مصابات بالاكتئاب (بما أن معاييره التشخيصية تعكس تلك المظاهر).[30] بالمقارنة، فالرجال أرجح أن يجاهروا به من خلال سلوكيات مثل العنف والتعاطي. ويبدو أن تلك الأنساق تعكسها الملاحظة بأن في المملكة المتحدة مثلًا يشكل الرجال ٩٦ في المائة من المساجين[31] وثلثَي الوفيات المرتبطة بالكحول.[32] لذلك فإننا كما الحال مع الإثنية والعرق، لا بد أن نتوخَّى الحذر كي لا نستخلص استنتاجات مُبسَّطة فيما يتعلق بالجنس والجندر.

ثمَّة نزعة ديموغرافية أخيرة جديرة بأن نذكرها — لا سيَّما أنها قد تكون مخالفة للتوقعات — تتعلق بالسن. ثمَّة خطاب شائع، لا سيَّما في الثقافات الغربية، يعتبر التقدم في السن عملية تراجُع وتردٍّ في نوعية الحياة في أغلب الأحوال. صحيح أن التقدم في السن يأتي بالعديد من التحديات والمصاعب، بدايةً من المشكلات البدنية المتمحورة حول المرض، وصولًا إلى مشكلات نفسية على غرار الوحدة.[33] إلا أنه يبدو أن منحنى السعادة، لا سيَّما الرضا عن الحياة، يتخذ نسبيًّا شكل حرف U على امتداد الحياة.[34] إذ يبدو أنها تنخفض في منتصف العمر، قبل أن ترتفع مرةً أخرى في الخمسينيات والستينيات من عمر الناس — مع أنها قد تنخفض مرةً أخرى بعد سن الخامسة والسبعين — ربما للارتباط بعناصر مثل التخفُّف من عبء العمل أثناء التقاعد وتراجع الانشغال بالوضع الاجتماعي.

ثمَّة تباينات دقيقة مرَّةً أخرى. إذ عادةً ما تقوم تلك النتائج على ضبط متغيرات مثل الصحة والوضع الأسري، اللذين يُعَدان متغيرَين وسيطين في العلاقة بين السن والسعادة؛ غير أن البعض يدَّعون أنه لا يجب «عزلها»، وإلا أخطأنا في تفسير ما يحدث فعلًا مع تقدُّم الناس في السن، بما أن الآثار الضارَّة من تدهور الصحة أو خسارة الأسرة غالبًا ما قد تكون من تبعات التقدم في السن.[35] كذلك نسق الشكل U ليس ملحوظًا على مستوى العالَم (وإن كان ساريًا في أغلب الثقافات)، في حين تتوقف توقيتات نقاط الانقلاب على عوامل مثل السعادة على مستوى البلد.[36] إلا أن الاتجاه قوي نسبيًّا، وقد يكون من أكثر الاكتشافات الديموغرافية توكيدًا فيما يتعلق بالسعادة. لكن رغم ذلك فإنه لا بد من مزيد من الأبحاث لفهم الديناميات المتعلقة بالسن بصورة أفضل.

في واقع الأمر يحتاج تأثير العوامل الديموغرافية عمومًا مزيدًا من الاهتمام والبحث والتحليل والتقدير. وإننا لم نفعل هنا سوى أنْ تطرَّقنا بإيجاز لثلاث مساحات رئيسية، لكن ثمَّة مساحات عديدة أخرى تستحق اهتمامنا الجماعي. فالموضوعات المتعلقة بالميول الجنسية، على سبيل المثال، من الممكن أن يكون لها آثار بالِغة على السعادة؛ فالمنتمون إلى ما يُسمى بالأقليات الجنسية (مثل المثليين ومزدوجي الميل الجنسي والعابرين جنسيًّا والمحايدين جنسيًّا وحاملي صفات الجنسَين واللاجنسيين، وغيرهم) غالبًا ما يُعانون من رفاه منخفض مقارنةً بالمجموعات ذات الميول الجنسية المغايرة، ويرجع ذلك بدرجة كبيرة للوصمة الهيكلية المتفشية — مثل القوانين والسياسات والسلوكيات التمييزية — التي ما زالت تُعانيها تلك المجموعات بصفة روتينية.[37] لذلك فإننا سنحتاج في المستقبل مجهودات أكبر لفهم هذه التباينات في مستوى السعادة بصورة أفضل، فضلًا عن تصحيحها.

العلاقات

أمَا وقد بدأنا حديثنا بعوامل تركيزها الأكبر على الأفراد، فسننتقل الآن إلى المساحة الرئيسية في هذا الفصل، وهي التأثيرات السياقية (وإن كان ثمَّة عناصر سياقية في الصحة والعوامل الديموغرافية بالطبع، كما ذكرت). وقد تكون العلاقات هي الأهم بين هذه التأثيرات. فقد كان ذلك ما استنتجه تقرير السعادة العالَمي عام ٢٠٢٠، حيث كان سؤال استطلاع جالوب العالَمي الذي يُعزى إليه إحداث القَدْر الأكبر من التفاوت الخاص بالدعم الاجتماعي («هل لديك أقارب أو أصدقاء تستطيع الاعتماد عليهم متى احتجتهم إذا ألَمَّت بك مشكلة؟») وثمَّة تقييمات شبيهة لها تتفاوت في المرتبة من حيث أهميتها؛ إذ يُعد الدخل مثلًا العامل الأهم، يليه العلاقات.[38] لكن أيًّا كان التحليل، فالعلاقات تحتل مرتبة قريبة من القمة.

ثمَّة طُرق عدة لتقدير أهمية العلاقات. ومن المفاهيم الشديدة الأهمية مفهوم رأس المال الاجتماعي: «المجموع الكلي للموارد، الفعلية أو الافتراضية، الذي يُتاح للفرد (أو المجموعة) نتيجة ضلوعه في شبكة قوية من علاقات مؤسساتية نوعًا ما تنبني على التعارف والتقدير المتبادل.»[39] ويتخذ رأس المال هذا أشكالًا شتَّى. فقد زعم تحليل بارز أُجري على الاستقصاء العالَمي للقيم، على سبيل المثال، أن رأس المال الاجتماعي متصل بالسعادة من خلال «عدة قنوات مستقلة وبعدة أشكال مختلفة»، بدءًا من الزواج والأسرة، والأصدقاء

والجيران، وصولًا إلى العلاقات في مكان العمل والمشاركة المدنية.[40]
pagebreak

العلاقات مُعقَّدة، كما توحي تلك الجملة الأخيرة، كَوْنها تنطبق على مستويات قياس متعدِّدة، بدءًا من الروابط الأسرية الحميمة وصولًا إلى ديناميات مجتمعية أوسَع نطاقًا. من ناحية الأسرة، مُنِح الزواج اهتمامًا خاصًّا. ولا يخفى أنه توجد زيجات غير سعيدة، ويوجد على النقيض شركاء حياة غير متزوجين سعداء. لكن في العموم، غالبًا ما يكون المتزوجون أكثر سعادةً في المجمل، ليس فقط من العزاب، لكن كذلك من شركاء الحياة المتساكنين (ربما لأن الزواج نظام أكثر استقرارًا).[41] وثمَّة عوامل أو متغيرات مُعدِّلة بطبيعة الحال؛ فعلى سبيل المثال، في الثقافات التي تميل إلى الجماعية، يكون للزواج نفع أكبر من المساكنة، ربما لأن الزواج أقرب لأن يكون عُرفًا ثقافيًّا، من ثَم يتكبَّد المرء تكاليف اجتماعية أكبر نتيجة كَوْنه غير متزوِّج.[42] إلا أن الرابط بين الزواج والسعادة على العموم مدعوم بقوة بالأدلة.

قد يتساءل المرء عن صعوبة التثبُّت من السببية من خلال بحث ارتباطي، ويخمن أن الناس الأكثر سعادةً أرجح أن يتزوجوا، وهو مدعوم بالأدلة.[43] لكن توجد أيضًا أدلة على أن للزواج «تأثيرًا» إيجابيًّا؛ إذ باستخدام بيانات طولية، ضبط الباحثون عامل السعادة قبل الزواج ليجدوا أن المتزوجين غالبًا ما يكونون أكثر شعورًا بالرضا، ممَّا يوحي بوجود «تأثير سببي في كل مراحل الزواج».[44] وتتراوح التفسيرات من التفسيرات العاطفية (مثال: شعور المرء بأنه محبوب) إلى التفسيرات العملية (مثال: تقسيم الأعمال المنزلية).[45]

وإذا تناولنا نطاقًا أوسَع من العلاقات، نجد أن شبكات الصداقة والزمالة مهمة. ولدينا برهان قوي على ذلك في دراسة فنلندية تقارن بين أغلبية تتحدث اللغة الفنلندية وأقلية تتحدث السويدية في منطقة معيَّنة. فباستثناء الاختلافات اللغوية، كانت المجموعتان متشابهتين إلى حد كبير، فهما شِبه متطابقتَين في السِّمات الجينية والتكوين الفسيولوجي، ومستوى التعليم، وأنماط العمل وفرصه، والوضع الاجتماعي الاقتصادي، وإتاحة الخدمات، وما إلى ذلك. إلا أن متوسط أعمار الأقلية المتحدثة بالسويدية غالبًا ما يفوق نظيره في الأقلية المتحدثة بالفنلندية، بنحو تسع سنوات في حالة الرجال.[46]

استنتجت الدراسة أن هذه التفاوتات البينة ترجع بدرجة كبيرة إلى اختلافات في رأس المال الاجتماعي. فقد أفاد تقييم متحدِّثي السويدية أنهم يتمتَّعون بعلاقات أقوى، وحياة اجتماعية أنشَط، وحسٍّ انتماء للمجتمع أعلى. وجاء في التفسير أن هذه الأنساق أفادت صحتهم بطريقتين رئيسيتين: فقد كانوا أكثر لياقة بدنيًّا، ويحصلون على دعم أكبر

ليساعدهم على تجاوز الضغوط. وغالبًا ما يكون هؤلاء الناس أكثر سعادة أيضًا، نظرًا لأهمية العلاقات. علاوةً على ذلك، لا يقتصر تأثير المجتمع على العلاقات الشخصية؛ إذ له أهمية هيكلية كذلك، كما سيستكشف القسم التالي.

الموارد

الفرضية النظرية لهذا الفصل هي أن السعادة تعتمد جزئيًّا على إشباع البيئة التي يحيا فيها الأفراد لاحتياجاتهم الأساسية. من ثَم فإن الموارد تشير بمعناها العام إلى كل المرافق المتوفِّرة (أو التي لا بد من توفُّرها) في منطقة معيَّنة لإشباع هذه الحاجات. ينطبق هذا على مستويات قياس متفاوتة — تمتد من الإقليمية إلى الدولية — إلا أن أغلب التحليلات تركِّز على المجتمع المحلي الذي يعيش فيه الناس. ورغم كَوْنه مصطلحًا مبهمًا؛ فالمجتمع بهذا المعنى يشير تقريبًا إلى منطقة جغرافية مأهولة يستطيع الفرد الوصول إليها بسهولة (أي من دون سفر طويل)، لتكون مسقط رأسه مثلًا.

تعطي دراسة كندية صورةً دقيقة للموارد المهمة، مستعينةً باستراتيجية خريطة المفاهيم لتحديد ١٢٠ فئة فريدة من الأحياء، مُقسَّمة إلى ٦ مجموعات.[47] أول فئتين تُعدَّان هيكليتين بوجه عام: الخدمات الإنسانية والاجتماعية الضرورية (مثال: المرافق الطبية أو الصحية)، وتوفر هذه الخدمات بتكلفة ميسورة. الفئتان التاليتان، وإنْ كانتا هيكليتين كذلك، فإنهما اجتماعيتان أكثر: دعم الحي السكني (وهو يمتد من عوامل معرفية مثل الثقة الاجتماعية وصولًا إلى عناصر تنظيمية مثل استتباب الأمن)، وتكوين الحي السكني (أي خليط سكانه). أما آخِر فئتَين فبيئيَّتان أكثر: غياب عوامل ظرفية سلبية (مثال: الجريمة)، والبيئة الطبيعية (مثال: مناطق خضراء).

تلك الموارد هي التجسيد العملي لعوامل أخرى عديدة في هذا الفصل، حيث مربط الفرس. من منظور عام، يمكن الحديث عن موضوعات مثل الاقتصاد والمساواة ونظام الحكم، كما سنناقشها فيما يأتي. أما الموارد المجتمعية فهي الطريقة التي تسير بها تلك العمليات في حياة الناس اليومية. بالنسبة لِمَن يعيشون في منطقة محرومة نسبيًّا، على سبيل المثال، سيؤثِّر هذا الحرمان سلبًا على كل هذه الموارد، بدايةً من مشكلات في خدمات مثل الرعاية الصحية، وصولًا إلى وجود عناصر سلبية مثل الجريمة.[48]

علاوةً على ذلك، تستقر هذه الموارد داخل عوامل نظامية أوسَع وتتشكل بها، بدءًا من سياسة الحكومة ووصولًا إلى أنماط الاقتصاد. ومثال على ذلك أن النظرية المؤثِّرة لعالم

النفس يوري برونفينبرينر عن النظم البيئية تحدِّد ستة مستويات، يندرج كلٌّ منها تحت الآخَر، وهي: الفرد، والمنظومة المصغَّرة (الأوساط الاجتماعية المباشرة، مثل أسرة الفرد أو مكان عمله)، والمنظومة الوسيطة (التفاعل بين المنظومات المصغرة)، والمنظومة الخارجية (المجتمعات التي تقع فيها المنظومات المصغرة)، والمنظومة الشاملة (البنى الأوسَع المؤثِّرة على المنظومات الخارجية)، والمنظومة الزمنية (كيف تتغير كل هذه المنظومات على مدار الزمن).[49]

هكذا، فإن توفير الموارد المحلية يتأتَّى داخل معايير المنظومة الشاملة، مثل استعداد الحكومة وقُدرتها على تمويلها، وتلك المعايير بدورها محدودة بتيارات اقتصادية وطنية وعالَمية. وسوف نستكشف بعضًا من هذه العمليات الخاصة بالمنظومة الشاملة على مدار الأقسام القليلة التالية، بدايةً من الاقتصاد.

الاقتصاد

تضارع العلاقات في أهميتها — بل تفوُّقها في بعض التحليلات — الاعتبارات الاقتصادية.[50] ثمَّة العديد من التباينات الدقيقة في هذا الموضوع، لكن الرسالة العامة هي أن اللازمة الشائعة القائلة بأن «المال لا يشتري السعادة» خطأ … إلى حدٍّ ما. الدراسات مُعقَّدة ومحل خلاف، وعليها كثير من الجدل، لكن يتفق أغلب الباحثين أنه على مستوى الأفراد أو الدول على حد سواء، إذا كان الناس فقراء، فمن شأن زيادة ثروتهم أن تزيد من سعادتهم فعلًا، لا سيَّما الأشكال التقديرية منها. والسبب بسيط: أنها تتيح لهم إشباع حاجاتهم الأساسية بشكل أفضل (مثال: الأمن الغذائي). ولكن حتى إن لُبِّيَت هذه الحاجات بدرجة كافية، فلا تؤدي زيادة الثروة إلى زيادة السعادة بالضرورة، وتصبح العلاقة بينهما أكثر تعقيدًا.

سنرى فيما يلي ما يجعلها مُعقَّدة. لكن أولًا، على سبيل التأكيد، سنقول إنه في الجزء السفلي من المقياس المالي ثمَّة ارتباط وثيق بين المال والسعادة، على مستوى الأفراد والدول. فالواقعون تحت وطأة الفقر يجدون صعوبة أكبر في تلبية حاجاتهم الأساسية، ويتعرَّضون لمنغِّصات مرتبطة بذلك — من الجريمة إلى التلوث — دائمًا ما تهبط بمستوى الرفاه. فعلى سبيل المثال، اكتشفت مراجعة لأبحاث الصحة الذهنية في الدول المنخفضة والمتوسطة الدخل أن ٧٩ في المائة من الدراسات أفادت وجود ارتباط وثيق بين الفقر وبين الاضطرابات الذهنية؛ مثل الاكتئاب والقلق.[51]

في هذا السياق، الزيادة في الثروة — الدخل بالنسبة للأفراد أو الناتج المحلي الإجمالي بالنسبة للدول — يساعد حقًّا على تدارُك هذه المشكلات؛ إذ يخفِّف من المرض الذهني ويعزِّز السعادة أيضًا. وقد يعزِّز العمل هذا التأثير أكثر، كونه الوسيلة الأكثر شيوعًا لتحصيل الثروة؛ إذ يرتبط في حد ذاته بالسعادة. وتفيد الدراسات الطولية بأن التعطل عن العمل لا يؤدي فحسب إلى تراجُع تقييم الحياة بدرجة كبيرة على المدى القصير، فحتى إذا استعاد الناس عملهم فسيظل تقييمهم لحياتهم منخفضًا زمنًا طويلًا.[52] رغم ذلك، فقد عارضت أبحاث أخرى هذه النتائج، بل أشار بعضها إلى أن التعطل عن العمل قد يؤدِّي إلى السعادة ما دام لدى الناس الأمان المادي.[53] بَيْد أنه في العموم رغم أن العمل من الممكن أن يكون مرهقًا، فإن أغلب الأبحاث تجد أن انشغال الفرد بعمل ما — بما في ذلك الأعمال التطوعية — يعود عليه ولو بشيء من السعادة، لأسباب تمتد من وجود الغاية والانغماس وصولًا إلى التواصل والدعم الاجتماعيين.[54]

ورجوعًا إلى النقطة الرئيسية، يُدرُّ العمل الدخل أيضًا، وهو ما يمكن أن يعزِّز هو نفسه السعادة. لكن النقطة التي تصير فيها الدراسات أكثر تباينًا، بل أكثر إدهاشًا — حسب افتراضات كل شخص — هي النقطة التي قد يزول فيها تأثير المال. وقد لفتَ الأنظارَ لهذا الموضوع في سبعينيات القرن العشرين عالِمُ الاقتصاد ريتشارد إيسترلين، الذي لاحظ أنه رغم أن دولًا مثل الولايات المتحدة كانت تزداد ثراءً، فإنها لا تزداد سعادةً.[55] وكان هذا القول مخالفًا للبديهة حتى إنه صار معروفًا باسم مفارقة إيسترلين. وهي لا تُعد مفارقة إلا إذا كان الشخص يتوقَّع تلك العلاقة، بَيْد أنها أيديولوجيا سائدة في العصر الحديث ومن ركائز الرأسمالية الاستهلاكية.[56]

رغم ذلك، فبعض الناس يشكِّكون في فرضيتها المحورية، زاعمين أن الثروة تؤدِّي إلى مكاسب متزايدة بانتظام في السعادة (أي إنها لا تستقر عند مستوًى مُعيَّن). أفاد تحليل لاستطلاع جالوب العالَمي بأن ثمَّة ترابطًا قويًّا (٠٫٧٤) بين الرضا عن الحياة والناتج المحلي الإجمالي — ممَّا يوحي بأن الناتج المحلي الإجمالي مسئول عن أكثر من نصف التفاوت بين الدول خصوصًا في ذلك المقياس للرفاه — وهو أمر يظل منطبقًا على كل مستويات الثروة علاوةً على ذلك.[57] بالمثل، استخدمت دراسة أمريكية منهجية معاينة الخبرة — التي قدَّمناها في الفصل الثالث عند مناقشة مفهوم التدفق — فلاحظت نزعة خطِّية ظلَّت مستمرة حتى بعد تخطِّي الدخل ٨٠ ألف دولار سنويًّا، وإنْ كان ممَّا له دلالة أن أحجام التأثير كانت صغيرة جدًّا، ممَّا يعني أن العلاقة لا تزال ضعيفة.[58]

رغم ذلك، يعتقد أغلب العلماء على الأرجح أن العلاقة تتضاءل تدريجيًّا. فقد اكتشفت استعراضًا شاملًا لـ ١١١ دراسة، على سبيل المثال، أن الارتباط بين الوضع الاقتصادي والسعادة كان في أقوى حالاته بين الأنظمة الاقتصادية النامية المنخفضة الدخل (ر = ٠٫٢٨، وهو ما يظل ضعيفًا إحصائيًّا)، وفي أضعف حالاته بين نظيرتها ذات الدخل المرتفع (٠٫١، وهو ضئيل).[59] كذلك، اكتشف تحليل آخَر لاستطلاع جالوب العالَمي أن متوسِّط «حد الإشباع من الدخل» — نقطة الانقلاب التي يضعف عندها الارتباط — أن الإشباع يحدث عند ٩٥ ألف دولار في تقييم الحياة، وأن الوجدان الإيجابي يحدث عند ٦٠ ألف دولار (أو أيًّا كان ما يعطي القوة الشرائية الموازية لكل عملة).[60] كان ثمة تبايُن مثير للاهتمام على المستوى الإقليمي؛ إذ تتراوح نقاط الإشباع التقييمية من ٣٥ ألف دولار (أمريكا اللاتينية والكاريبي) إلى ١٢٥ ألف دولار (أستراليا ونيوزيلندا)، ويتراوح حد الإشباع الذي يحقِّق المتعة من ٣٠ ألف دولار (أمريكا اللاتينية والكاريبي مرَّة أخرى) إلى ١١٠ ألف دولار (الشرق الأوسط وشمال أفريقيا). لكن مهما كانت التفاصيل الإقليمية، فتلك الاكتشافات تفيد بأن الإشباع من الدخل يحدث عند نقطة ما. وتوجد تفسيرات عديدة مُحتمَلة، لكنَّ واحدًا من أبرزها يتعلق بالمساواة المجتمعية.

المساواة

عند تفسير ظواهر على غرار الإشباع من الدخل ومفارقة إيسترلين، نجد أن من الأسباب المرتبطة بها ارتباطًا وثيقًا الفرق بين الثروة المطلقة والثروة النسبية. وكلاهما مهم من أجل السعادة. تشير الثروة المطلقة لحجم المال لدى الشخص أو البلد بغضِّ النظر عن حجم ما لدى الآخَرين. من تلك الناحية، كلما ازداد الناس أو الدول ثراءً، تمكَّنوا من شراء المزيد من السلع والخدمات (بصرف النظر عن ديناميات العرض والطلب). ومن شأن ذلك أن يساهم في زيادة سعادتهم بالطرق التي سبقت الإشارة إليها. لكن البشر كائنات اجتماعية، ويهمهم لدرجة بالِغة كذلك الثروة النسبية: لأي درجة نحن أثرياء مقارنةً بالآخَرين.[61] وهذا يخلق بعض الديناميات المثيرة والمؤثرة.

يتعلق أولها بطاحونة المتعة التي ذكرناها في الفصل الماضي. قد تزداد دول عديدة ثراءً، لكن قد ترتفع تباعًا التوقعات المتعلقة بشكل الحياة الطيبة. وهذا يرجع بالتحديد إلى أن نقطتنا المرجعية الرئيسية للحكم على أحوالنا هي الآخَرون المحيطون بنا في الوقت الراهن، لا الأجيال السابقة أو الذين يعيشون في أماكن نائية.[62] في ستينيات القرن

العشرين مثلًا، كان جهاز تلفاز منزلي واحد غير مُلوَّن ربما يكفي ليشعر الناس بأنهم مُوسِرون في الولايات المتحدة. أما الآن فقد يشعر الناس أنهم مُعوِزون دون هاتف ذكي شخصي — يفوق في قدرته الحاسوبية حاسوب توجيه وحدة قيادة بعثة أبولو ١١ — بما أن أغلب الآخَرين حولهم يملكون واحدًا، حتى إذا كانوا يعلمون في المطلق أنهم يملكون موارد تفوق نُظرائهم السالفين أو مَن يعيشون في مناطق أشد فقرًا من العالَم.

لكن لعل الأوقَع حتى من تأثير الطاحونة هذا هو درجة عدم المساواة بين أفرد مجتمع ما. نظرًا لنزوعنا الفطري إلى المقارنة الاجتماعية، فإن عدم المساواة عامل مُضاعِف لقوة ذلك النزوع، وهي تقلِّل من الزيادة في السعادة التي من شأن الفرد أن يتوقعها نتيجة الزيادات في ثروته المطلقة، بل قد تبطلها. حتى إن عالِمَي الوبائيات ريتشارد ويلكنسون وكيت بيكيت قد زعما أن عدم المساواة في المجتمع، لا ثروته، هي المحدِّد الرئيسي لرفاهه (وإن كان البعض قد انتقد تحليلاتهما بأنها أُحادية البُعد).[63] كلما ازدادت عدم المساواة في مكان ما — أي كلما اتسعت الفجوة بين الأغنياء والفقراء فيه — ساءت نتائجه في أغلب المقاييس، بدايةً من الصحة البدنية والذهنية، ووصولًا إلى الأداء التعليمي. وهذا النسق ينطبق عمومًا لا عند المقارنة بين الدول فحسب، وإنما عند المقارنة بين المناطق داخل البلد الواحد أيضًا.

ومما يثير القلق أكثر حتى من ذلك أن عدم المساواة جعلت تزداد في العديد من الأماكن. في الولايات المتحدة، على سبيل المثال، ارتفعت نسبة راتب الرئيس التنفيذي إلى راتب مرءوسه العادي من ١:٢١ عام ١٩٦٥ إلى ١:٣٢٠ عام ٢٠١٩، ومن زاوية أعم، يكسب الرؤساء التنفيذيون خمسمائة ضعف القيمة الوسطى للرواتب الأمريكية.[64] وفي واقع الأمر، إن عدم تصدُّر أغنى الدول المراكز العُليا في تقرير السعادة العالَمي — إذ حلَّت الولايات المتحدة في المركز التاسع عشر عام ٢٠٢١ — يعود بدرجة كبيرة إلى غياب المساواة فيها. في المقابل، قد تكون الدول العشرة الأولى موسرة نسبيًّا، لكن غالبًا ما تُعزى مراكزها المرتفعة لسيادة المساواة فيها نسبيًّا، متمثلة في سياسات اجتماعية عادلة وشبكات أمان قوية. فعلى سبيل المثال، في الدولة الأولى، فنلندا، كانت النسبة بين راتب الرئيس التنفيذي والموظف ١:٤٨ «فقط» في عام ٢٠١٩.[65]

علاوةً على ذلك، فإن عدم المساواة لا تؤثِّر على الأشد فقرًا من الناس فقط، وإنما تضر بالجميع على حدٍّ سواء. قد ترجح كفة الأشخاص الأكثر ثراءً في المقارنة الاجتماعية كَوْنهم أيسَر حالًا نسبيًّا. ويمكنهم أيضًا عزل أنفسهم عن الفقر وعن المجتمع حتى إلى حدٍّ ما،

بأن يعيشوا داخل مجتمعات مُسوَّرة مثلًا. إلا أن تلك التدابير من الممكن أن تصبح أقفاصًا ذهبية تقيِّد حرياتهم بطُرق أخرى. فعلى كل حال، سيظل الأثرياء يسكنون نفس المدن والمناطق التي يسكنها أولئك الأشد فقرًا، وحسب الدرجة التي ينخر بها انعدام المساواة في رأس المال الاجتماعي وسائر الموارد المشتركة الثمينة، سيطول تأثيره الكل. وكما قال الرئيس الأمريكي السابق، جون إف كينيدي: «إذا كان المجتمع الحر يعجز عن مساعدة الأغلبية الفقيرة، فإنه سيعجز عن إنقاذ الأقلية الغنية.»[66]

نظام الحُكم

تقودنا الاعتبارات المتعلقة بمسائل مثل المساواة إلى سلسلة من التأثيرات التي تندرج تحت عنوان نظام الحُكم. وهو يشمل الطريقة التي تتشكَّل بها حياة الناس من خلال هياكل وديناميات اجتماعية هرمية للسلطة، مثل السياسات التي يسنُّها أولئك المُخوَّلون بالسُّلطة. فعلى سبيل المثال، كان اثنان من العوامل الستة التي حدَّدها تقرير السعادة العالَمي لعام ٢٠٢٠ باعتبار أنها المسئول الأكبر عن التفاوت بين الدول، هما عاملَي الحرية والفساد. وهما لا يتوقَّفان على نظام الحُكم وحده بالطبع؛ فمن الممكن تصوُّر الحرية من الناحية الفردية باعتبارها الإيمان باستقلالية الفرد وفاعليته الذاتية. إلا أن تحليل هذه الموضوعات قد ركَّز أيضًا على دور نظام الحكم في تحقيقها.

فقد عرَّف عالِم الاجتماع رووت فينهوفين الحرية بأنها «إمكانية الاختيار»، وهي صياغة استُخدمت في بند استطلاع جالوب العالَمي الذي يستند إليه تحليل تقرير السعادة العالَمي («هل أنت راضٍ أم غير راضٍ عن حريتك في اختيار ما تفعله في حياتك؟»)[67] ولهذا مكونان: القدرة على الاختيار وإتاحة الفرصة للاختيار. أما الأولى فهي سِمة فردية (وفقًا لنظريات الفاعلية الذاتية)، وأما الثانية فهي مسألة مُتعلقة بنظام الحُكم، متوقِّفة على اللوائح والأعراف والأنظمة في المجتمع. ولهذا الأمر أهمية بالِغة؛ إذ قدَّر فينهوفين أن الاختلافات في هذه المساحة مسئولة عن ٤٤ في المائة من التباين في مستوى السعادة بين الأمم.[68]

ويحدد فينهوفين ثلاثة أنواع رئيسية من الحرية لها علاقة بنظام الحُكم. أولًا: الحرية «الاقتصادية»، التي يعين لها مؤشر الحرية الاقتصادية أربعة أبعاد: سيادة القانون، وحجم الحكومة، والكفاءة التنظيمية، وانفتاح السوق.[69] وثانيًا: الحرية «السياسية»، وتحدد لها منظمة بيت الحرية «فريدوم هاوس» ثلاثة أبعاد: العملية الانتخابية، والتعددية والمشاركة

السياسية، وكفاءة الحكومة.[70] وثالثًا: الحرية «المدنية»، التي يحدد لها مؤشر الحرية الاقتصادية أربعة أبعاد: حرية التعبير والاعتقاد، وحقوق الانتماء للاتحادات والمنظمات، وسيادة القانون، والاستقلال الشخصي والحقوق الفردية.[71] وهي كلها مترابطة فيما بينها، مع وجود ارتباطات مرتفعة في تحليل فينهوفين بين الحريات الاقتصادية والسياسية (ر = ٠٫٦٩)، والاقتصادية والمدنية (٠٫٥٨) والسياسية والمدنية (٠٫٦٦).

علاوةً على ذلك، فإنه بجانب الحرية، يؤثِّر نظام الحكم على السعادة بطُرق شتَّى. وكما ذكرنا سابقًا، كان الفساد عاملًا محوريًّا آخَر في تحليل السعادة العالَمي. ومكافحة الفساد كذلك واحدة من المؤشرات الستة التي يستخدمها البنك الدولي في التقييمات العالَمية للكفاءة الحكومية، بجانب حرية التعبير والمساءلة (الحقوق المدنية)، والاستقرار، والفعالية البيروقراطية، والإطار التنظيمي (السياسات الاقتصادية)، وسيادة القانون (الأنظمة القانونية الفعالة).[72] وتتداخل هذه المؤشرات مع الحريات أعلاه، لا سيَّما حرية التعبير والمساءلة وسيادة القانون.

من ثَم فإن عمليات الحكم لها بالِغ التأثير على الرفاه. فقد وجد تحليل لاستبيانات متعدِّدة في ٥٥ بلدًا أن ٣ عوامل قد أثبتت علاقات بالِغة القوة وقابلة للتكرار مع السعادة، وهي: الدخل (كما ذكرنا فيما سبق)، والفردية (كما سنتبيَّن فيما يلي)، وحقوق الإنسان.[73] أما من ناحية الأخيرة، فقد استخدم الباحثون إطارًا يحدِّد ٤٠ حقًّا مختلفًا، مجتمعة في ٣ أبعاد: الانتهاكات الجسيمة لحقوق الإنسان (مثال: الاحتجاز دون تهمة)، والحقوق المدنية (مثال: المحاكم المستقلة)، والحقوق السياسية (مثال: حرية الصحافة).[74] استنادًا إلى تلك الأبحاث، يزداد الإقرار بأن السعادة تتوقف إلى حدٍّ ما على «المؤسسات الاجتماعية والسياسية المؤثِّرة».[75]

الثقافة

ينتهي استعراضنا القصير لبواعث السعادة بباعث أكثر إبهامًا وغموضًا، لكنه يلعب دورًا رئيسيًّا؛ ألَا وهو الثقافة. وهي عنوان يختصر الديناميات بين الذاتية لشعب ما؛ إذ يشمل كل شيء بدايةً من قيمهم وأفكارهم المشتركة وصولًا إلى تقاليدهم وممارساتهم الجماعية. وهي بالإضافة إلى ذلك تعمل على كل المستويات — وفق نظرية النظم البيئية لبرونفينبرينر — بدايةً من المنظومات المصغَّرة مثل الأسرة، وانتهاءً إلى المنظومات الشاملة مثل منطقة جغرافية سياسية كاملة (مثال: الغرب).

من ناحية، توجد الثقافة في كل ما يحيط بنا. فاللغة مثلًا منتج ثقافي، وتستطيع تشكيل أفكار الناس عن السعادة وإحساسهم بها على نحو جوهري، كما تبيَّنا في الفصل السابق. لذلك فإن الثقافة متغلغلة في كل العوامل الأخرى المذكورة هنا. فالعمليات على غرار الاقتصاد أو نظام الحُكم هي، نوعًا ما، مظاهر أو انعكاسات للقيم الثقافية. لكن ربما لهذه الأسباب بالتحديد يصعب دراسة الثقافة وتفسيرها (مقارنةً بمحصِّلات أكثر قابلية للقياس ماديًّا مثل الدخل). وفي سياق متصل، يصعب تحليل الأدبيات المعنية بأنساقها المعقَّدة، بل المتناقضة.

لنتأمل ظاهرة الفردية مقابل الجماعية. قدَّر التحليل المذكور آنِفًا المتعلق بنظام الحُكم أن العوامل الثلاثة الأكثر ارتباطًا بالتباين في مستوى السعادة على مستوى الدول كانت الدخل وحقوق الإنسان والفردية. وفي ذلك الصدد، زعم الباحثون الذين أجروا التحليل أن الأخيرة مرتبطة بقَدْر أكبر من الحرية، التي تُعد بدورها عاملًا أساسيًّا في السعادة. إلا أن تلك التقديرات يناقضها بحث يشير إلى أن الجماعية قد تكون مساهمًا أكبر في السعادة، على الأقل بقَدْر ما تعزز عوامل مهمة أخرى، مثل العلاقات الاجتماعية القوية.[76]

وممَّا يعقد الصورة أكثر أن الفردية والجماعية لا تؤثِّران على هذه البواعث فحسب، بل تؤثِّران أيضًا على تصوُّر الناس للسعادة. فالعلاقات مهمة من أجل السعادة، كما سبق أن ذكرنا، لكن الثقافة لها تأثير على مدى الأهمية التي يمنحها الناس لذلك العامل؛ إذ يُمنَح قيمة أكبر في الأماكن التي تسود فيها الجماعية أكثر؛ إذ قد يتأتى تفسير السعادة نفسها في تلك الثقافات بمصطلحات أكثر تضامنيةً، مع تركيز على الأشكال المتصلة بالعلاقات بين البشر.[77]

من ثَم فإن تأثير الثقافة على السعادة تأثير عميق ومُعقَّد؛ إذ يتقاطع فيه عدد لا يُحصى من التيارات، ولا يكاد المجال هنا يتسع حتى لتناولها تناولًا سطحيًّا. وهكذا فإنه لإلقاء الضوء على أهمية الثقافة، سأذكر المنتج الثقافي الذي يتعلق به القَدْر الأكبر من النتائج التي يمكن الاعتداد بها فيما يخص السعادة والرفاه بصورة أعم، ربما من بين جميع الظواهر المماثلة: الدين والروحانية. فإن القَدْر الهائل من الأبحاث التي أُجريت في هذا الموضوع — الذي يُعرَف غالبًا باسم «العلاقة بين الدين والصحة» — تشتمل على خيوط متشابكة، تغطِّي أبعادًا متعددة من الحياة.[78]

على المستوى النفسي، يقترن الدين والروحانية بالعديد من السمات المفيدة. منها الكرم على سبيل المثال — الذي سلَّط عليه الضوءَ تقريرُ السعادة العالَمي باعتباره مهمًّا

في حد ذاته — حيث غالبًا ما تحض الموروثات على العطاء، الذي ينمي السعادة ليس لدى المتلقي فقط ولكن لدى المانح أيضًا.[79] كذلك فإن الدين والروحانية مفيدان بدرجة كبيرة في خَلْق المعنى؛ إذ يوفِّران الوضوح (بتقديم فهم للوجود) والأهمية (بإضفاء غاية على حياة الفرد).[80] وتقود أُطُر المعنى هذه بدورها إلى نتائج إيجابية أخرى، منها الوقاية من الصدمات والمساعدة على تخفيف المخاوف الوجودية إزاء الفناء من خلال المعتقدات المتعلقة بالخلاص، كالإيمان بالحياة الآخرة وبوجود خطة أكبر للوجود.[81]

كذلك يبعث الدين والروحانية على السعادة بطُرُق أخرى. فإنهما من الناحية الجسدية يعزِّزان سلوكيات ونتائج صحية — من خلال أوامر ونواهٍ أخلاقية، مثل حظر الكحوليات — وهو ما يؤثِّر على السعادة، كما سبق أن رأينا.[82] وإذا تجاوَزْنا هذه العوامل الفردية، فسنجد أن الدين والروحانية محفزات فعَّالة للجوانب الاجتماعية للرفاه. فالمشاركة الدينية عادةً ما تكون عملًا جماعيًّا، على الصعيد بين الذاتي (مثال: بمشاركة المعتقدات مع الرفاق متبعي المذهب) وعلى الصعيد بين الموضوعي (مثال: بارتياد أماكن عبادة مشتركة). وهكذا توفِّر الأديان دعمًا ثقافيًّا وهيكليًّا بالِغ الفاعلية، مشجِّعةً على استثمارات «طويلة الأجل للوقت والطاقة والعلاقات المتبادلة، داخل سياقات تحكمها قواعد الثقة والتبادل والالتزام المشترك».[83]

كما هو الحال مع كل الديناميات الثقافية — وعوامل السعادة عامةً — ثمَّة تباينات دقيقة بالطبع، فالدين والروحانية ليسا مفيدَين بالضرورة أو في جميع الحالات. فمن الممكن أن تكون بعض منظماتهما غير مرحبة بفئات مُعيَّنة من الناس، مثل أصحاب الميول الجنسية المخالفة، وهو ما قد يبعث على قَدْر كبير من الكرب. أو قد يَحدُث تنازعٌ بين الديناميات الشخصية والمجتمعية؛ فمن الجائز أن ينتمي الشخص إلى مجتمع أو بلد متديِّن، لكنه شخصيًّا لا ينزع إلى التديُّن أو الروحانية، أو العكس. وتلك الحالات قد تؤدِّي إلى عزلة أو اغتراب ثقافي، وهو ما قد يحول دون السعادة.[84]

إلا أن الدين والروحانية، في العموم، غالبًا ما يساعدان على تحفيز السعادة، شأن العديد من الديناميات الثقافية الأخرى. بالإضافة إلى ذلك فإننا حين نفهم هذه العمليات المؤثِّرة على نحو أفضل، سنستطيع السعي إلى تنمية السعادة بفعالية أكبر، كما سيستكشف الفصل الأخير من الفصول الرئيسية.

الفصل السادس

تيسير سُبل السعادة

أخذَنا هذا الكتاب في جولة قصيرة في الرحاب الثرية للسعادة؛ أصولها وأنواعها وبنيتها وعواملها. لكن لعل السؤال الأساسي الباعث على كل هذه الاهتمامات في قرارة نفسنا هو: هل نستطيع فعليًّا أن ننمي السعادة؟ ففهمها على نحو أفضل هو نشاط فكري لا بأس به، لكنني أعتقد أن ما يحث على أغلب الأبحاث والتأملات الفكرية في النهاية هو الأمل في إحداث اختلاف في حياة الناس، وهو ما سنوجِّه إليه الاهتمام في هذا الفصل الأخير الجوهري.

قد تشكِّك الحِكم الشعبية في إمكانية تحقيق تلك الغاية. فثمَّة اقتباس منسوب لكلٍّ من هنري وناثانيال هوثورن — وإنْ كان لا يظهر في الكتابات المعروفة لأيٍّ منهما — يقول مطلعه: «السعادة فراشة، متى لاحَقْتها فرَّت من قبضتك.» تجتمع الخبرة العامة والمعرفة العلمية على تأكيد أنه لا يمكن للفرد أن يرغب في السعادة فتأتيه. لكن هذا لا يعني عجزنا. إذ يقول تتمة الاقتباس: «لكنك إذا جلست ساكنًا، فربما تحط [السعادة] عليك.»

لقد اطَّلعنا على المعالم الدقيقة للسعادة — أصولها وأنواعها وبنيتها وعواملها — لكن لعل السؤال الأساسي الباعث على كل هذه الاعتبارات في قرارة أنفسنا هو: هل نستطيع فعليًّا أن ننمِّي السعادة لدى الناس؟

في هذا إيحاء بأن تنمية السعادة ممكنة، لكن ليس بطريق مباشر، بل باتباع سبل غير مباشرة، وهو الرأي الذي عبَّر عن مثله الفيلسوف جون ستيورات مِل حين قال: «السعداء (في ظني) هم الذين صبُّوا اهتمامهم على غير سعادتهم؛ على سعادة الآخَرين، والنهوض بالبشرية، أو حتى فن أو مسعًى يسعَون إليه، لا باعتباره وسيلة، وإنما غاية مُثلى في حد ذاته. فباستهدافهم شيئًا آخَر على هذا النحو، يجدون السعادة في الطريق.»[1]

بيت القصيد هو أنه ثمَّة طُرق لنغدو أكثر سعادةً، بل لنساعد الآخَرين لبلوغ تلك الغاية (والمفارقة أن ذلك قد يكون من بين أضمن الطرق لتحقيق رفاهنا نحن، كما يزعم مِل). وتشكل تلك الاحتمالات الأساس لهذا الفصل. ورغم أن هذا ليس من كتب المساعدة الذاتية، فقد تجد في بعض الأجزاء التالية دروسًا وفوائد عملية لك أنت شخصيًّا، واستراتيجيات أخرى مفيدة في تحسين حياة الناس في العموم. لكن نذكر مرَّة أخرى أن الأدبيات المعنية واسعة للغاية حتى إن هذا الفصل لا يمكن أن يشملها بأي حال. بَيْد أنه يقدِّم عرضًا جيدًا للمجال المعني.

وأعني كلمة المجال بأوسَع معانيها. فكما ذكرت سابقًا، تعرضت أبحاث السعادة للانتقاد لتركيزها على الجانب الفردي، وهو ما يعكس النزعات الفردية العميقة في الغرب (حيث جرت أغلب تلك الأبحاث). وهكذا من الممكن أن تبدو الأشكال التطبيقية للبحث مُنصبَّة على العلاجات الشخصية، مشجعة على الامتنان أو اليقظة الذهنية مثلًا. ولهذه الممارسات أهميتها وهي مدرجة هنا. غير أنه لا يجب أن نقصر أنظارنا عليها.

تتأثَّر السعادة بمزيج مُعقَّد من العوامل السياقية، كما رأينا في الفصل الخامس، تمتد من الاقتصاد إلى نظام الحكم. وإذا كنا نرغب بحق في تحسين حياة الناس، فعلينا أيضًا الالتفات إلى هذه العوامل. إذ لو أغفلناها فستكون أقصى محاولاتنا قاصرة ومحدودة الأثر. وقد عبَّر نقَّاد علم النفس الإيجابي عن هذا الرأي بحمية، حين كتبوا: «إن ادعاء أن ممارسة تمارين المساعدة الذاتية من الممكن أن تكون كافية في غياب التحوُّل الاجتماعي ليس قاصرًا فحسب، وإنما منفِّر أخلاقيًّا أيضًا.»[2]

للإنصاف، لا أعتقد أن العديد من الناس، إنْ وُجدوا، يرون أن ممارسة تمارين المساعدة الذاتية كافية بتلك الطريقة. فأكثرهم غالبًا يؤيِّد التحسينات الاجتماعية، ولكن يزعمون أن تلك التمارين قد يكون لها دور إيجابي في تحسين حياة الناس. غير أننا ما دمنا نريد تعزيز السعادة بحق، فلا يجوز أن نركِّز فقط على مساعدة الأفراد، وإنما لا بد أن نُعنى بالسياقات الاجتماعية الثقافية النظامية التي يتواجدون فيها. ولا أقصد أن نفعل هذا بأسلوب «الهندسة الاجتماعية» بمفهوم أورويل، وإنما أقصد ببساطة أننا في انشغالنا بالمجتمع — من العمل على تحسين مجتمعنا المحلي إلى التصويت في الانتخابات — يمكننا أن نهدف لوضع سعادة الناس في اعتبارنا.

قد يرفض بعض الناس هذا الاقتراح، معتقدين أن تلك المحاولات للتأثير على السعادة قد تكون مُشكِلة. فعلى سبيل المثال، استنادًا إلى مفاهيم مهمة تتعلق بحرية الأفراد، يدفع

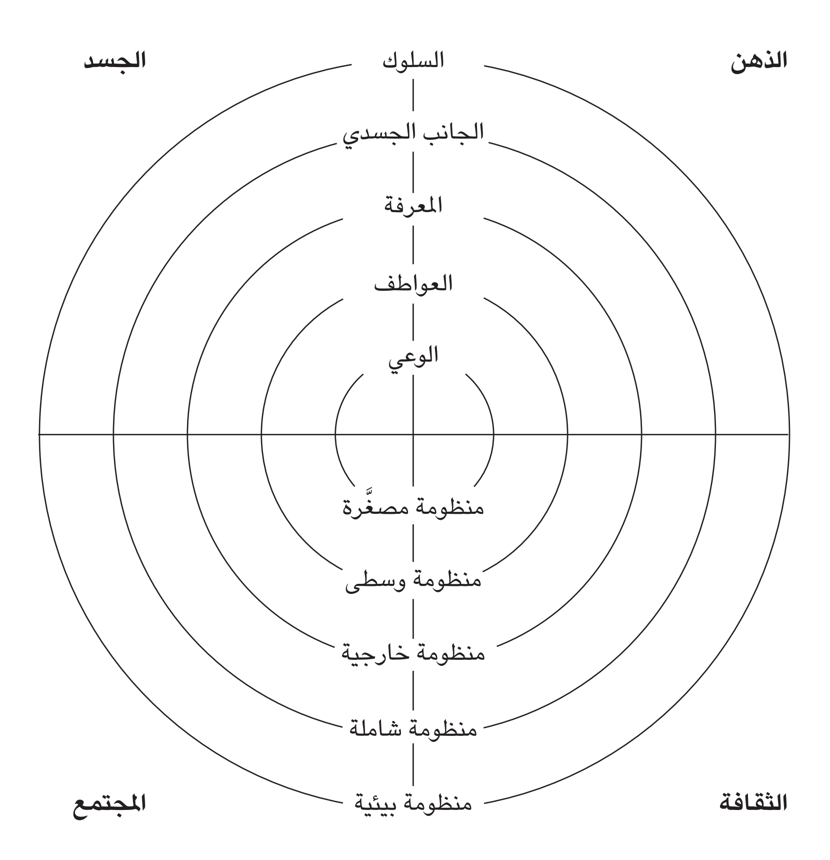
بعض النقاد بأن السلطات لا يحق لها «التدخل» في رفاه الناس.[3] ولا شك أن حُججهم لا تخلو من صحة. إلا أن السياقات الاجتماعية الثقافية تؤثِّر حتمًا على الرفاه، بغضِّ النظر عن شعورنا بشأن ذلك التأثير. فكل قرار يتخذه الناس بشأن الهياكل والأنظمة يؤثِّر على سعادة أولئك الذين بداخل هذه الشبكات. من ثَم فإننا ما لم نكُن نشعر بحق أن مصلحة الآخَرين غير مهمة أو لا تعنينا في شيء، فمن المهم أن نحاول جعل هذه العمليات أكثر إسهامًا في الرفاه.

والقيام بذلك لا يعني فقط التركيز على ما أسماه عالِم الاجتماع روبرت بيلا وزملاؤه «ما هو اجتماعي بالمعنى المحدود».[4] حين تهتم المجالات على غرار علم النفس الإيجابي بالسياق، فغالبًا ما يكون اهتمامها مقتصرًا على المنظومات المصغَّرة مثل الأسر أو المدارس. لكن رغم أهمية هذه المناطق، فإننا بحاجة إلى تأمُّل المنظومات الأوسَع التي تؤثِّر على تلك المنظومات المصغَّرة وتؤثِّر على قدرة الناس على الازدهار، مثل الفرص التعليمية والاقتصادية.

لإدراك مدى اتساع المجال المعني، يمكننا استخدام خريطة وضعتها بمساعدة بعض الزملاء. وقد اشتمل هذا المخطَّط على تعديل إطار ويلبر التكاملي — الذي قدَّمته في الفصل الرابع — بتقسيم البُعدين الفردي والجماعي إلى عدة طبقات. وكانت النتيجة هي نموذج المثال المتعدد الطبقات للإطار التكاملي (الذي يُشار إليه اختصارًا بالإنجليزية بكلمة لايف)، الذي يوضح الشكل ٦-١[5] أحد صوره. وثمَّة طُرق شتى لتقسيم هذه الأبعاد؛ من ثَم فإنما هذا «مثال» واحد للطبقات المعنية (التي جاء منها الاسم).

قُسِّمت المجالات المنفردة إلى خمسة مستويات لها دلالة خاصة هنا. وهذه المستويات ليست منفصلة أو مستقلة، وإنما تتداخل وتتشابك بطُرق معقَّدة، كما رأينا في الفصل الرابع. وعلاوةً على ذلك فهي تشمل البُعدين الذاتي والموضوعي؛ إذ إن الظواهر لها جانبان، ذاتي (مثل كيفيات محسوسة) وموضوعي (مثل السمات الفسيولوجية). إلا أن التفرقة بين هذه المستويات من ناحية المفهوم لهو وسيلة إرشادية مفيدة؛ إذ يتيح لنا استكشاف تلك المساحة بمزيد من الدقة.

قُسِّمت المجالات الجماعية إلى طبقات استنادًا إلى نظرية النظم البيئية لبرونفينبرينر، التي قدَّمناها في الفصل السابق. إلا أننا لم نُضمِّن سوى مستوياتها الوسطى الأربعة، بما أن طبقة الفرد (المنظومة الأولى لدى برونفينبرينر) ممثَّلةً في المجالات العلوية من نموذج لايف، والمنظومة الزمنية (طبقته الخارجية) مُعبَّر عنها ضمنًا في نموذج لايف عمومًا. وقد



شكل ٦-١: نموذج المثال المتعدد الطبقات للإطار التكاملي.

أضفنا، علاوةً على ذلك، المنظومة البيئية، بما أن المنظومات الشاملة حتى تتدرج داخل السياق الأوسَع للطبيعة. ومجددًا نقول: إن هذه المستويات هي الأخرى تصل بين البُعدين الذاتي والموضوعي، بكلتا السِّمتَين بين الذاتية (مثال: كيفيات محسوسة مشتركة) وبين الموضوعية (مثال: الأنظمة المادية).

ويتطرَّق هذا الفصل بإيجاز إلى المستويات العشرة كلها، مقدمًا عرضًا انتقائيًّا للأنشطة والممارسات المعنية المحتمل أن يكون لديها إمكانية تيسير السبيل إلى السعادة. وبطبيعة الحال سنَودُّ التركيز على الأدلة الأكثر رسوخًا. فقد رأينا فيما يخص بواعث السعادة أهميةَ الدراسات الطولية في إثبات السببية (وإنْ كنا ذكرنا أيضًا أن تلك الأبحاث

قليلة نسبيًّا). وكذلك تُعد التدخلات، المتمثلة في التجارب العشوائية المضبوطة معيارًا، أمثَل شبيه. وفيها يُقسَّم الناس عشوائيًّا إلى مجموعة تجريبية يُستعمَل فيها التدخُّل (ليكن اليقظة الذهنية مثلًا) ومجموعة ضابطة. وغالبًا لا يطلب من المجموعة الثانية فعل شيء أثناء انتظار تطبيق التدخُّل على المجموعة الأولى، وإنْ كان يوجد عادةً نوع «نشِط» من المجموعات الضابطة (أي التي تقوم بنشاط قد يكون مفيدًا، لكنه يختلف جوهريًّا عن التدخُّل). وإذا كانت المجموعتان متساويتَين في خط الأساس، فمن الممكن عندئذٍ أن تُعزى الاختلافات اللاحقة للتدخُّل من ناحية مبدئية.

لكن هناك العديد من المحاذير بالطبع. على سبيل المثال، في حالة التدخُّل الناجح من الصعب الجزم بـ «العنصر الفعَّال» — أهو اليقظة الذهنية في حد ذاتها مثلًا، أم مجرد القيام بنشاط مسلٍّ برفقة أناس لطفاء — وإنْ كان شرط وجود مجموعة ضابطة نشطة من شأنه أن يساعد في حالة هذه الاعتبارات. وعلى الجانب المقابل، من المحتمل أن تكون بعض الأنشطة مفيدة، لكنها لم تُقيَّم بعدُ بواسطة التجارب العشوائية المضبوطة. إذ إنه ثمَّة مبادرات معيَّنة قد تستعصي على تلك المنهجيات؛ على سبيل المثال، سأستعرض قرب نهاية الفصل تأثير الحركات الاجتماعية التقدمية على السعادة، وهي بطبيعتها تراوغ ضوابط التجارب العشوائية المضبوطة. ولأننا لا نريد استبعاد تلك الحالات، قد نحتاج لقبول أشكال من الأدلة قد تكون أقل حسمًا أو وضوحًا من تلك التي تتأتى بالتجارب العلمية (مع وضع قصورها في اعتبارنا). من ثَم فإن هذا الفصل يسلِّط الضوء غالبًا على الأبحاث التي تستخدم التجارب العشوائية المضبوطة، لكنه لا يعدها مُنزَّهة عن الخطأ، كما لا يعرض تمامًا عن العلاجات الأخرى التي ينقصها حاليًّا هذه الأدلة المعيارية.

الوعي

لنبدأ بالبُعد الفردي. الطبقة الأساسية في ذلك البُعد هي الوعي، لما كانت تنميته واستنهاضه هما الأساس لأغلب الأنشطة المتعلقة بسائر المستويات الفردية الأخرى. فعلى سبيل المثال، حين نناقش «التعامل مع» العواطف أو المعارف لتعزيز السعادة، فعادةً ما يتطلَّب ذلك أن يعي الناس أولًا هذه الكيفيات المحسوسة.

بدايةً، إليكم ملاحظة سريعة عن المصطلح. فالوعي كلمة غامضة ومُعقَّدة ذات معانٍ متعدِّدة. وأنا أستخدمها لأشير إجمالًا إلى مفهومَين متصلين: الإدراك والانتباه. في الأساس، يتعلق الإدراك عمومًا بالذاتية (التسجيل الواعي للكيفيات المحسوسة)، بينما يشير الانتباه

إلى وحدات الآليات المعرفية، التي تتحكَّم في مدخلات الوعي (بما في ذلك الانتباه المتواصل والانتقائي والتنفيذي).[6] يشير الإدراك إلى تفاعلية الحواس، أما الانتباه فهو بمثابة كشَّاف: «الانتباه يُسلَّط. فهو بمثابة إدراك مُوجَّه نحو شيء بعينه. وله تبعات تنفيذية حركية. فإننا ننتبه «إلى» الأشياء.»[7]

ومن الأهمية بمكان أن الإدراك والانتباه ليسا مجرَّد عمليات نفسية فحسب، بل هي أيضًا «مهارات» قابلة للتدريب. كذلك فإن هذا التحسين مُقترن بالرفاه. وأكثر الأنشطة ارتباطًا بهذه التنمية هو التأمُّل، الذي يُعد غرضه الأساسي — على اختلاف أشكاله — هو تعزيز الوعي. فكما أورد استعراض دراسات موثوق، التأمل هو «مجموعة من ممارسات ضبط الذات التي تركز على تدريب الانتباه والإدراك بهدف إخضاع العمليات الذهنية لقدر أكبر من السيطرة الإرادية؛ ومن ثَم زيادة الرفاه الذهني بصفة عامة.»[8] من هذا المنطلَق، يمكننا التمييز بين الممارسات بناءً على أربعة عوامل: سلوكيات الذهن، والموضوع، والموقف، والهيئة.[9]

تشير سلوكيات الذهن إلى «نوع» الإدراك أو الانتباه. غالبًا ما تُصنف ممارسات التأمل إلى نوعَين رئيسيين، كما ورد في الفصل الثالث (فيما يتعلق بسعادة الاستغراق): الانتباه المركَّز والرصد المنفتح.[10] أحيانًا ما يُفسَّر هذان المسميان باعتبارهما نظيرَين تقريبيَّين لمفهومَين باللغة البالية (لغة النصوص البوذية الأولى): «الساماثا» و«الفيباسانا». تنطوي ممارسات الانتباه المركَّز في المقام الأول على الانتباه المتواصل إلى محفِّز بعينه كالتنفس. إلا أنها تستخدم أنماط الانتباه الأخرى كذلك: التنفيذي (لمنع الذهن من الشرود)، والتحويلي (للانصراف عن المشتتات)، والانتقائي (لإعادة توجيه التركيز للمحفز مجددًا). وعلى النقيض، الرصد المنفتح هو استعداد للاستقبال الواسع المدى، «القدرة غير محدودة المجال على تحديد الحوادث الناشئة من الحواس والمشاعر والأفكار في إطار «خلفية» إدراكية غير مُقيَّدة، دون جلب هذه الأحداث إلى الصدارة أو وضعها في بؤرة تركيز مُعيَّنة.»[11] وهو أحيانًا ما يُشبَّه باليقظة الذهنية، التي تُعرَّف بأنها «الإدراك الذي ينشأ عن طريق تركيز الانتباه المتعمد على تجربة تتكشف لحظة بلحظة في اللحظة الراهنة، وبلا إصدار أحكام.»[12]

ارتبط كلا الشكلَين من الإدراك عَبْر طُرق تجريبية شتَّى بالرفاه بمختلف أبعاده الرئيسية (الذهني والجسدي والاجتماعي والروحاني)، وفي الحيِّزَين السلبي والإيجابي من مقاييس تلك الأبعاد (بتخفيف المعاناة والمساعدة على الازدهار). لفهم الأمر، بنا ننتقل

للعامل الثاني، «موضوع» الانتباه أول الإدراك في التأمل. بإمكان الفرد تأمُّل أي غرض حرفيًّا، بدءًا من محفز داخلي مثل التنفُّس وصولًا إلى ظواهر خارجية مثل العالم الطبيعي. فعلى سبيل المثال، يصف الدالاي لاما التأمُّل بأنه «نشاط ذهني متعمد ينطوي على زيادة الألفة بين المرء وما يقع عليه اختياره، سواء كان غرضًا أو حقيقة أو فكرة أو عادة أو منظرًا أو صورة للوجود.»[13] تدل هذه الشمولية على أن التأمل قد استُخدم في علاج العديد من الاضطرابات الجسدية والذهنية، وكذلك في تعزيز السعادة من ناحية أعم.

الأجدر بالانتباه أن ثمَّة تزايدًا في الدراسات المتعلقة باليقظة الذهنية، شمل المئات من التجارب العشوائية المضبوطة السريرية. وهو ما بدأ في أواخر سبعينيات القرن العشرين مع تدخُّل رائد استعمله جون كبات زين، وهو تدخُّل الحد من الإجهاد القائم على اليقظة الذهنية، الذي نجح في علاج الألم المزمن؛ إذ أدَّى إرشاد الناس إلى أن يعوا ألمهم بترفُّق بدلًا من مقاومته إلى «تخفيف» إحساسهم به.[14] وفي السنوات التالية، طُبِّقت هذه الأساليب على حالات ومشكلات متعدِّدة، استنادًا إلى مبدأ جوهري، ألَا وهو أن زيادة الإدراك تعني أن يكون الشخص أقل عُرضة للتفاعل مع الكيفيات المحسوسة تفاعلًا غريزيًّا غير مفيد. في العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية على سبيل المثال — المصمم لحماية المتعافين من الاكتئاب من الانتكاس — يتعلم الناس أن يتأملوا أفكارهم السلبية دون الحُكم عليها (في مقابل «تصديق» هذه الأفكار، وهو ما قد يؤدي إلى اجترار الأفكار وما يتبعه من انتكاس).[15]

وقد أثبت عدد هائل من الدراسات أن هذا الأسلوب ناجح في علاج اضطرابات ذهنية متنوعة وتعزيز السعادة، حتى وإن كانت فاعليته أكثر تواضعًا ممَّا يدَّعي مؤيِّدوه أحيانًا. من الأمثلة على ذلك أنني وزملائي كنا قد أجرينا مراجعة منهجية شملت ١٥٣ دراسة عن تدخُّلات اليقظة الذهنية في أماكن العمل، واكتشفنا تأثيرًا إيجابيًّا بوجه عام على العديد من مقاييس الرفاه الذهني، شاملًا كلًّا من الكرب (كالحد من القلق) والسعادة (بما في ذلك أشكال السعادة التقديرية والمتعة والمغزى والسكينة).[16] إلا أن أحجام التأثير كانت بالأحرى متوسطة في المُجمَل — مع إفادة بعض الدراسات بعدم حدوث تحسُّن في مقاييس مُعيَّنة — بينما لم يكُن مستوى جودة الدراسات أفضل ما يكون دائمًا. ومن ثَم، فإنه لا تزال هناك حاجة لأبحاث أكثر وأفضل للتثبُّت تمامًا من كفاءة تلك التدخُّلات واليقظة الذهنية عمومًا.

العامل الثالث هو «الموقف»: يُحَض المتأملون على ألا يكونوا منتبهين على نحو «بارد انتقادي»، وإنما على نحو «منفتح ودود ... حنون متعاطف».[17] إلا أنه من الممكن أن يجد الناس صعوبة في استحضار تلك المشاعر، خاصةً إذا كانوا ميَّالين إلى انتقاد الذات. رغم ذلك، فهناك ممارسات مصمَّمة لتعزيز هذه السمات، مثل «الميتا بهافانا»، التي تُترجَم وتُعرَّف إجرائيًّا بأنها تأمُّل عطوف محب. فهو عادةً ما ينطوي على تشجيع الممارسين، من خلال التخيل العاطفي الموجَّه، على استحضار المشاعر الإيجابية نحو أنفسهم ثم مدها إلى دوائر من الناس تتسع بالتدريج. وقد اكتشفت الأبحاث أن هذا من الممكن أن يعزِّز أشكالًا متنوعة من السعادة؛ فقد بدا على سبيل المثال أن إجراء تجربة عشوائية مضبوطة في مكان العمل قد زاد من العواطف الإيجابية للمشتركين، مما دعم بدوره مواردهم الشخصية (مثل الدعم الاجتماعي)، وهو ما عزَّز من رضاهم عن حياتهم.[18]

وأخيرًا، تتعلق «الهيئة» بالأوضاع الجسدية المختلفة التي يمكن اتخاذها للتأمل. أشهرها هي وضعية اللوتس الكاملة (بتربيع الساقين ووَضْع كل قدم على الفخذ المقابل)، لكن نشأ عدد هائل من الوضعيات الأخرى، منها الساكن والمتحرك. المثال الكلاسيكي لها هو اليوجا، فقد تكون أقدَم شكل موثق للتأمل، حيث ترجع الأدلة على ممارستها إلى سنة ٣٠٠٠ قبل الميلاد.[19] أصلها اللغوي معناه يربط أو يوحد، وتنطوي على توحيد الذهن والجسد بطُرق مختلفة. وتوجد منها فروع شتى — تصل إلى ١٢ وفقًا لبعض التصنيفات — لكن أهمها هو «الهاثا»، فهو أشهر فروعها في الغرب. وهذا الفرع نفسه له عدة مدارس، لكن جميعها تدمج بين الوضعيات الجسدية والتنفس وأساليب التأمل. وطالما احتفت تلك المدارس بإمكانية تعزيز الهاثا للرفاه بطُرق جمَّة — ليس جسديًّا فقط، وإنما ذهنيًّا واجتماعيًّا وروحانيًّا، ولعله الأهم — وها هي الآن تجد الدعم من الأبحاث العلمية.[20]

العواطف

مساحتنا التالية هي العواطف. لا العواطف باعتبارها «نتيجة»، بما أن أغلب تدخُّلات الرفاه تهدف لتعزيز العواطف الإيجابية بطريقة ما. ولكن أقصد الأنشطة التي «تستهدف» العواطف لتعزيز السعادة. في الأساس، العواطف ليست مجرَّد شيء ينتاب الشخص دون تدخُّل منه، بل يمكن الانخراط فيها بفاعلية، ويمكن إلى حد ما تشكيلها بوعي وتنميتها، بل ربما استحضارها. وممَّا له دلالة أن هذه الإمكانيات تصل إلى العواطف المتصلة بالسعادة.

إحدى الطُّرق لتفهم هذه الإمكانيات من خلال مفهوم الذكاء العاطفي، لا سيَّما النموذج الهرمي البارز الذي وضعه عالِما النفس جون ماير وبيتر سالوفي.[21] فهو يستعرض أربعة فروع عاطفية: الإدراك، وتيسير عملية التفكير، والفهم، والإدارة. يشكِّل أول فرعَين الذكاء العاطفي الاختباري (المعالجة المعلوماتية للمحفزات العاطفية)، الذي يعد بمثابة الأساس للفرعين الأعلى استراتيجيًّا (الإدارة الماهرة للمعلومات العاطفية). وقد ربطت أبحاثٌ كثيرة بين الذكاء العاطفي والسعادة، ومن ذلك تضخيم العواطف الإيجابية، وإصلاح السلبية منها، وتعزيز الرفاه بالمعنى الأعم.[22]

يتداخل الفرع الأول، وهو الإدراك جوهريًّا، مع مفهوم الوعي المذكور أعلاه. فأغلب برامج اليقظة الذهنية مثلًا تشتمل على إدراك العواطف. بعيدًا عن تلك التدخُّلات، توجد تدخلات أخرى عديدة مصممة لتعزيز الإدراك العاطفي في سياقات مختلفة. وهي تشمل مبادرات تعلمية اجتماعية وعاطفية في سياقات تعليمية، مثل مبادرة تساعد الأطفال المحرومين من خلال التدريب العاطفي.[23] تضم أمثلة أخرى برامج في سياقات إصلاحية تعالج الأنساق العاطفية والسلوكية التدميرية من خلال تحسين الإدراك العاطفي.[24] ومجرد «إدراك» المرء لعواطفه يفيد الرفاه بطرق عدة (كما رأينا سابقًا فيما يتعلق باليقظة الذهنية): إذ يكون المرء أقل نزوعًا للاستجابة غريزيًّا للعواطف السلبية بأنساق لا تفيده، وربما يكون أكثر قدرة على الاستمتاع بالعواطف الإيجابية وتقديرها.

علاوةً على ذلك، يتجاوز الذكاء العاطفي حدود الإدراك. فالفرع الثاني هو «استخدام العواطف لتيسير عملية التفكير»؛ أي «القدرة على توليد العواطف».[25] وثمَّة العديد من الممارسات في هذه المنطقة. منها التأمل العطوف المحب، المذكور أعلاه، والذي ثبت أنه يعزِّز الرفاه في السياقات السريرية وغير السريرية.[26] وثمَّة فرعٌ بارز آخَر من الأبحاث يتمركز حول الامتنان، على غرار مدونة الامتنان (أي المداومة على تدوين نواحي الحياة التي نشعر بالامتنان تجاهها). فقد اكتشفت مراجعات حديثة أنها ممارسة تضمن تحسين الرفاه، لا الذهني فحسب، بل ربما الجسدي أيضًا (من خلال عوامل وسيطة مثل جودة النوم).[27] تخالف تلك الدراسات الحكمة الشعبية المتشائمة التي ذكرناها في بداية الفصل؛ إذ تزعم على النقيض بأنه قد يمكن تنمية بعض المشاعر المتصلة بالسعادة بطريق مباشر.

وعلاوةً على ذلك قد تمتد مهارات الذكاء العاطفي إلى أبعَد من ذلك. فالفرع الثالث القائم على أول فرعين يتعلق بمهارة أعلى، ألَا وهي «الفهم» العاطفي: أي أنْ يكون لدى المرء بصيرة بالديناميات النفسية لتجربته العاطفية. والأنشطة التأمُّلية أو التفكرية لها

فائدة كبيرة في هذا الصدد. فقد لاحظت في رسالتي للدكتوراه أن التأمل قد مكَّن الرجال من التغلب على النزوع للانفصال العاطفي — المرتبط جزئيًّا بعمليات التنشئة الاجتماعية الموعية بالجندر، مثل المعايير الذكورية المتسمة بالصلابة — وينمي الذكاء العاطفي؛ ومن ثَم الرفاه. ومن خلال الاستبطان أو تأمُّل النفس المتكرر، اكتسبوا بصيرة اختبارية بأنساق مثل كون العواطف مؤقتة، وهو ما تعبر عنه عبارة: «كلٌّ مُر سيَمُر.» وهو إدراك كان مُطَمئنًا في لحظات الكرب، فقد ساعد الرجال على التأقلم بصورة أفضل والحفاظ على التوازن، والوجود عمومًا في مساحة عاطفية أكثر انفتاحًا ومرونة وديناميكية، وهو ما كانوا مقدرين له بدرجة كبيرة.

وقمة الهرم هي الإدارة العاطفية؛ معرفة أي الاستراتيجيات المركِّزة على العواطف هي الأنسب لموقف بعينه. من ثَم فإنها نتاج جميع الفروع الأخرى: إدراك الفرد لعواطفه، وفهم أمثل طريقة لتغييرها (إذا كان ذلك مفضلًا أو مناسبًا)، وأن يكون قادرًا على فعل ذلك. من ذلك المنظور، ستساهم الأنشطة المحورية في الفروع الثلاثة الأولى كلها في هذا الفرع الرابع. وكذلك صُمِّمت بعض البرامج لتعزيز الفروع الأربعة كلها جملةً. فعلى سبيل المثال، في تدخُّل ناجح استمر أربعة أسابيع، جاءت الجلسة الأخيرة لتركز تحديدًا على إدارة العواطف، فشملت مناقشات جماعية نظرية عن استراتيجيات التأقلم، وأنشطة لعب الأدوار، وتدريبات تأملية للذهن والجسد.[28] هكذا فإنه رغم أن الأبحاث عن تنمية الذكاء العاطفي جديدة نسبيًّا وبحاجة إلى مزيد من التحقق من صلاحيتها، فإن احتمال مساعدتها في تعزيز السعادة والرفاه يبدو واعدًا.

تُجمِع الحكمة الشعبية والمعرفة العلمية على تأكيد أنه لا يمكن للمرء استحضار السعادة ببساطة. إلا أن الأبحاث الجديدة تزعم بأنه ثمَّة طُرقًا مُحتمَلة لنكون أكثر سعادة، بل نساعد الآخَرين في بلوغ ذلك الهدف العزيز.

الإدراك

مستوانا التالي هو الإدراك، وهو مصطلح مرِن يُستخدم بمعناه الواسع للدلالة على كل الأنشطة الذهنية من الإدراك الحسي إلى الذاكرة، وبمعناه الضيِّق للدلالة على «التفكير». وهذا المعنى الأخير هو الذي سأستخدمه هنا، باعتباره عنوانًا جامعًا لكيفية تأثير الأفكار

على الرفاه. لأنه إذا كان لها تأثير فعلًا، فسيمكننا عندئذٍ «معالجة» الأفكار لجعل الناس في سعادة أشمل.

أما قدرات الذهن في هذا الشأن فهي مُعترَف بها منذ قرون. في مسرحية «هاملت»، على سبيل المثال، زعم ويليام شيكسبير أنه «لا يوجد ما هو جيد أو سيِّئ، وإنما يصور لنا التفكير ذلك». لكن هذا الرأي بمعناه الحرفي محل خلاف؛ فبعض الأحداث ولا شك أفضل أو أسوأ من غيرها من الناحية الموضوعية. لكن مع ذلك، من الممكن لأفكار المرء أن تزيد العبء أو تخفِّفه. وفي زمن أقدَم حتى من ذلك في التاريخ، روى بوذا موعظته عن «السهمَين». إذ شبَّه مصائب الحياة بسهم جارح؛ إلا أن الأفكار السلبية التي تراودنا عنها هي السهم الثاني الذي يزيد الجرح غورًا. ورغم أننا قد لا نملك صد السهم الأول، فقد يكون في وسعنا تحاشي الثاني.

وقد أكَّدَت الدراسات والعلاجات الحديثة هذه الرؤى. فقد شهد القرن الماضي ازدهارًا مدهشًا في أشكال العلاج النفسي — والمجالات المرتبطة به مثل المشورة والتوجيه — مستهدِفةً كلها في الأصل تحسين الرفاه بالعمل على أنساق التفكير. ويكون أسلوبها الرئيسي للتأثير استطراديًّا: إذ يتناول المعالج وطالب العلاج مشكلات الأخير باستفاضة بطريقة أو أخرى، ممَّا يساعد الناس على تكوين أساليب بنَّاءة أكثر للتفكير في حياتهم.

وحاليًّا تنحدر أشهَر الممارسات في هذا النطاق من النظريات والعلاجات المعرفية للاضطرابات الذهنية، لا سيَّما العلاج المعرفي السلوكي الذي ذكرناه في الفصل الرابع. فقد نُشرت آلاف الدراسات عن كفاءته، وهو يبدو فعَّالًا على الأقل بوصفه علاجًا لمداواة المشكلات على غرار الاكتئاب والقلق، وغالبًا ما يكون أكثر قابلية للمداومة عليه ومنخفض التكلفة على المدى الطويل.[29] وغالبًا ما لا تركز هذه الدراسات على السعادة في حد ذاتها، وإنما على تخفيف الكرب. رغم ذلك، فقد ركزت بعض الأبحاث تركيزًا مباشرًا على نتائج متصلة بالسعادة. فعلى سبيل المثال، اكتشفت تجربة عشوائية مضبوطة عن العلاج المعرفي السلوكي للقلق الاجتماعي أنه ساعد الناس على التحوُّل من استراتيجيات غير مفيدة لتنظيم العواطف (مثل الكبت) لاستراتيجيات أكثر إفادة (مثل إعادة التقييم المعرفي)، وهو ما زاد من رضاهم عن حياتهم.[30]

بالإضافة إلى ذلك، تجاوزت رؤى العلاج السلوكي المعرفي مواقع العلاج لتؤثِّر بصورة أوسَع على مبادرات متعلقة بالرفاه. من الأمثلة على ذلك برنامج التدريب الاحترافي على المرونة النفسية، الذي وُضِع من أجل أفراد الجيش الأمريكي؛ إذ يبدو أنه مفيد في غرس

سمات إيجابية متنوعة (مثل مهارات التأقلم)، وهو ما قد يحسِّن الاستجابات في مواجهة الإجهاد.[31] وهو يتضمَّن عناصر من العلاج السلوكي المعرفي، مثل نموذج الأحداث المثيرة والمعتقدات والعواقب المترتبة (سُمِّي اختصارًا بالإنجليزية بنموذج إيه بي سي) للأساليب التفسيرية، حيث احتمال أن يكون لحدثٍ مثير سلبي عواقبُ عاطفية معاكسة يتوقَّف على «اعتقادات» الشخص عن ذلك الحدث. وهكذا يعلِّم البرنامج الناس الشك في أفكارهم غير المُجدية، بأن يجعلهم يتساءلون: هل ما زالت ذات مغزًى؟ هل هي دقيقة؟ هل هي صارمة بدرجة مُفرِطة؟ هل هي مفيدة؟ وهكذا. ولعلَّ من الأمثلة البارزة في السياق العسكري فكرة أن طلب المساعدة ينمُّ عن الضعف، ممَّا قد يعصف برفاه الشخص (بأن يؤدِّي إلى إحجامه عن طلب المساعدة مثلًا). هنا يمكن تشجيع الناس على بناء معتقدات تمكِّنهم أكثر من التكيف (بإعادة تصور طلب المساعدة باعتباره علامة على المسئولية والشجاعة).

بعيدًا عن هذه التدخلات ذات السِّمة الرسمية، سخَّر الباحثون أساليبهم في ابتكار أنشطة يستطيع الناس أن يجرِّبوها بأنفسهم. منها محض تفكر الشخص في تجاربه الإيجابية والكتابة عنها. في إحدى الدراسات المؤثِّرة، كُلِّف الطلاب المشاركون بفعل ذلك مدة ٢٠ دقيقة على مدار ٣ أيام متتالية؛ فكانت النتيجة أنه مقارنةً بالمجموعة الضابطة (الذين كتبوا عن موضوع غير ذي صلة)، لم يؤدِّ ذلك إلى تعزيز الحالة المزاجية الإيجابية فحسب، بل اقترن أيضًا بارتفاع مستوى الرفاه الجسدي، قياسًا بانخفاض عدد الزيارات اللاحقة للمراكز الصحية.[32] وقد طُوِّرت أنشطة شبيهة عديدة منذ ذلك الحين، مثل تمرين مدونة الامتنان الذي ألقينا عليه الضوء أعلاه.

بجانب العلاج المعرفي السلوكي، تعمل عدة ممارسات علاجية أخرى على المدركات لتحسين الرفاه، بدايةً من التحليل النفسي لفرويد وصولًا إلى العلاج النفسي الوجودي. وتناولها يتجاوز مجال اهتمامنا هنا؛ لذلك فلنا في العلاج السلوكي المعرفي نموذج أمثل على قدرة التدخُّلات عمومًا على تعزيز الرفاه بطُرق متنوِّعة، ليس «فقط» بعلاج الاضطرابات، لكن ربما بتعزيز السعادة.

الجانب الجسدي

الطبقة التالية هي الجانب الجسدي، والمقصود به في سياقنا هذا بالأساس الصحة الجسدية. إذا كانت نقطتنا المرجعية هي الرفاه، فهذا شقٌّ جوهري — يتساوى مع الصحة الذهنية — ومن ثَم فإنه بديهيًّا متصل بموضوعنا. وفي ذلك الصدد تصير مجالاتٌ

مثل الطب وثيقة الارتباط به، لكن التوسُّع إلى ذلك الحد سيخرجنا عن مجال هذا الكتاب. غير أن الصحة الجسدية عاملٌ مهم، حتى من ناحية الصحة الذهنية والسعادة بوجه أخص، كما ورد في الفصل السابق. فقد صُمِّم نموذج المثال المتعدِّد الطبقات للإطار التكاملي (لايف) في واقع الأمر بغرض التركيز على العلاقات الوثيقة بين الذهن والجسد — وما يتصل بها من العلاقات بين الرفاه الجسدي والذهني — إذ تتغلغل كل الطبقات في الجانبين الذاتي والموضوعي لكياننا.

وفي سياق هذا الفصل، المقصود بالاهتمام بالجانب الجسدي هو تعزيز السعادة بالعناية بالصحة الجسدية. وكما هو الحال مع جميع الأقسام، لا يسع المجال لتناول جميع الموضوعات المعنية، لكن من الممكن أن أذكر القليل من الأمثلة البارزة، التي تقع عمومًا في نطاق «أنشطة الحفاظ على الجسم»؛ وهي تُعنى بالحفاظ على الجسم سليمًا ومُعافًى. أولًا: لا بد من ذكر مبدأ مهم؛ وهو أهمية التوازن والانسجام. ذُكر هذان المفهومان في الفصل الثالث في سياق مفهوم سعادة الانسجام، إلا أنهما أساسيان كذلك في الرفاه بصورة أعم؛ ولذلك فإنه من الصعب مناقشة تنميته من دون ذكرهما. نادرًا ما يمكن الجزم بأن مجرَّد غياب ظاهرة معيَّنة أو وجودها يؤدِّي إلى الرفاه، إنما تكون المسألة في العادة هي تحصيل «القَدْر» المناسب منها؛ ومن ثَم تحقيق التوازن الأمثَل بين القليل المُخل والكثير المُفرِط.

أولى المناطق الواسعة هي الراحة والنوم. فأهميتهما يزداد الإقرار بها يومًا بعد يوم، وهو ما ينعكس في أعمال لشخصيات بارزة مثل الكاتبة آريانا هافينجتون؛ إذ تربط الأبحاث بينهما وبين السعادة؛ ارتباطًا غير مباشر من خلال الصحة الجسدية، ومباشرًا من خلال عمليات نفسية.[33] فمن ناحية النوم، على سبيل المثال، ربطت دراسة بين مستوى النوم والرضا عن الحياة من خلال عامل وسيط هو الاعتقاد بالطبيعة المحدودة المنعدمة المحصلة للسعادة (موقف ذهني يتأتَّى أكثر في ظل ظروف الندرة): تشكل قلة النوم الحرمان من مصدر معرفي، وهو ما يثير هذا الاعتقاد، ومن ثَم يحول دون الرضا عن الحياة.[34] من المهم إذَن لأسباب عديدة أن ينال الناس كفايتهم من النوم — حيث غالبًا ما يُذكر أن ثماني ساعات مدة مثالية، وإنْ كان الأمر يختلف من فرد إلى آخَر — مع تجنُّب الإفراط في النوم، الذي قد يسبِّب مشكلات كذلك.[35]

ثانية المناطق الرئيسية هي النشاط الجسدي، شاملًا كل أشكال المجهود البدني. وهنا أيضًا يكون للتوازن أهمية. لنتأمل مثلًا مكان العمل. يُعد النشاط المفرط — بالعمل

لساعات طويلة مثلًا — مشكلة؛ إذ يؤدِّي إلى مشكلات مثل الإنهاك.[36] وقد بعثت تلك الاعتبارات على مبادرات مثل الأمر التوجيهي الصادر من الاتحاد الأوروبي بشأن ساعات العمل، الذي نصَّ على أن يكون متوسِّط الحد الأقصى لساعات العمل في الأسبوع ٤٨ ساعة. لكن من الممكن لقلة النشاط أيضًا أن تكون مشكلة، سواء نتيجة البطالة المُقنَّعة أو الوظائف القليلة الحركة. فيما يتعلق بالأخيرة، تشمل التدخُّلات اعتماد مكاتب العمل النشِطة، وهو ما قد يعزِّز الرفاه والسعادة بوجه خاص (مثل الرضا عن الحياة والعمل).[37]

إحدى أهم الفئات الفرعية للنشاط هي ممارسة الرياضة. فهي تؤثر على السعادة بطُرق عدَّة، بدءًا من التحسين الفوري للحالة المزاجية (الذي ناقشناه في الفصل الرابع)، وانتهاءً إلى تأثيرات أطوَل أجَلًا من خلال عوامل وسيطة مثل تحسين الصحة (كما ورد في الفصل الخامس). لكن مجددًا، لا بد من التوازن، في مقدار التمرين ونوعه. أما الأول، فقد يؤدِّي عدم ممارسة الرياضة بالقَدْر الكافي إلى مشكلات (توصي التوجيهات الأمريكية الحالية بأن يكون الحد الأدنى الأسبوعي ١٥٠ دقيقة من التمارين المتوسطة، أو ٧٥ دقيقة من التمارين القاسية)، تمامًا مثل الإفراط (بدءًا من مشكلات بدنية مثل الإصابة، وانتهاءً إلى نتائج نفسية اجتماعية مقترنة بالإدمان).[38] أما فيما يتعلق بالأنواع، فأغلب التوجيهات تُوصي بمزيج متناغم من تمارين التحمُّل والقوة والمرونة والتوازن.

آخِر المناطق التي سأذكرها هي التغذية. وهنا أيضًا سأكرِّر: إن التوازن والانسجام مُهمَّان. نادرًا ما يمكن الجزم بأن مادةً ما مفيدة أو مُضرَّة مطلقًا، حتى «الإفراط في شرب الماء» من الممكن أن يكون خطرًا. وإنما يتوقَّف الأمر بالأحرى على المقدار المناسب، الذي يمكن بدوره أن يختلف من شخص إلى آخَر حسب سماته وحاجاته الجسدية الخاصة. علاوةً على ذلك، فالنظام الغذائي المتوازن مهم، حتى إن كانت هناك خلافات دائمة بشأن مكوناته. فعلى سبيل المثال، ظهرت أبحاث عن فائدة النظام الغذائي المتوسطي — وهو يحتوي بشكل أساسي على خضراوات وفاكهة وبقوليات وحبوب ومكسرات وأسماك — الذي أثبت باستمرار فائدته للصحة، وربما حتى للسعادة خصوصًا.[39] وبصفة أخص، على سبيل المثال، اكتشفت دراسةٌ أن الوجدان الإيجابي كان أعلى في الأيام التي تناول فيها الناس فاكهة وخضراوات أكثر؛ وعلاوةً على ذلك، فقد كانت هذه الجرعة مؤشِّرًا على الحالة المزاجية في اليوم التالي.[40] وهكذا وبكل هذه الطرق الخفية، من الممكن أن تتأثر السعادة من خلال النشاط البدني للناس واختياراتهم.

الجانب السلوكي

الطبقة الفردية الأخيرة هي السلوك. وتتعلق هي الأخرى بالنشاط، لكن بينما يشمل الجانب الجسدي المناحي المتعلقة بالصحة من هذه المنطقة، فالسلوك يختص أكثر بالتصرفات؛ أيْ كيف تتجسَّد أخلاقيات الناس وشخصياتهم وشغفهم، وهي كلها تؤثِّر على السعادة. هكذا فإنه بتحسين الشخص من تصرُّفاته عن تمعُّن، يجوز لرفاهه أيضًا أن يتحسَّن.

خير نقطة ننطلق منها، نظرًا لما استعرضناه عن اليقظة الذهنية، هي الأخلاق. تركز أغلب الأدبيات العلمية المعنية باليقظة الذهنية على صورها المُعلمَنة، بمعزل عن التقاليد البوذية التي نشأت فيها، فتُقدَّم غالبًا كوسيلة لتدريب الانتباه. لكن، جدير بالذكر أن اليقظة الذهنية في البوذية توجد ضمن منظومة مترابطة أشمَل من القيم والتقاليد، تتضمَّن تعاليم أخلاقية. النقطة الرئيسية هي أن اليقظة الذهنية قد تساعد الناس في الاستجابة لمحتوى أذهانهم برصانة، إلا أن السمة الأخلاقية لسلوكهم هي ما تشكِّل هذا المحتوى نفسه. تتصل هذه الحجة بمفهوم الكارما المعقَّد، الذي يزعم بأن التصرُّف الأخلاقي — مثل معاملة الآخَرين برفق — يزيد من احتمال الشعور بحالات ذهنية إيجابية في المستقبل.

وقد لاحظت هذه الديناميات في بحث رسالتي للدكتوراه، حيث أفاد المتأملون الذين حاورتهم بأن الانخراط في ممارسة البوذية — بما يتضمَّن السعي إلى التصرُّف وفق ما تُمليه الأخلاق — قد جعل حياتهم أفضل فعلًا. من وجهة نظر علمية محايدة، يجوز أن نعتبر تلك الاحتمالات فرضيات تستحق الدراسة لا حقائق مثبتة، بغضِّ النظر عن أبحاث مثل بحثي. لكن عند التحرِّي، نجد تلك الديناميات سائغة جدًّا، وكذلك تؤكِّدها أبحاث وأفكار أخرى غير متصلة بالبوذية. فإنك إذا كنت قد تصرَّفت على نحو شعرت بعده أنك كنت مخطئًا، فعلى الأرجح سيَنتابُك شعور بالخزي والندم؛ وعلى النقيض، قد تبعث أنساق السلوك المستقيم على حالات ذهنية أكثر بهجةً مثل اليودايمونيا.[41]

كذلك من العناصر الأساسية في اليودايمونيا — سواء بمعناها الكلاسيكي أو كما فسَّرها العلم الحديث — عنصر الشخصية. فقد جذب اهتمامًا كبيرًا، ربما بالأخص في تصنيف نقاط القوة في تقييم القيم الفعلية.[42] يحدد التقييم ٢٤ نقطة قوة تُعَد عالمية نسبيًّا، مُجمَّعة في ٦ فضائل عامة: الحكمة والمعرفة (مثل الفضول)، والشجاعة (مثل الأمانة)، والإنسانية (مثل الحنو)، والعدالة (مثال القيادة)، والاعتدال (مثل ضبط النفس)،

وسمو النفس (مثل الامتنان).[43] هذا من شأنه أن يمنح الناس لغة إيجابية للتفكير في أنفسهم، مكملًا لإطارات أكثر حيادًا (مثل نموذج «الخمس الكبار» للسمات الشخصية) أو سلبية (مثل تصنيفات الاضطرابات الذهنية).

وعلاوةً على ذلك، يوجد في نموذج تقييم نقاط القوة عنصرٌ تطبيقي قوي. إذ يبدو أن تنمية نقاط القوة مسار مضمون نحو الرفاه، وتوجد العديد من البرامج والأنشطة القائمة على نقاط القوة صُمِّمت لتعزيز تنميتها؛ وإنْ كانت الأبحاث على تلك التأثيرات ما تزال نادرة نسبيًّا؛ إذ لا تضم سوى قليل من التجارب العشوائية المضبوطة.[44] فقد اكتُشف في مجال التعليم مثلًا أن التدخلات لتنمية نقاط القوة تعزِّز السعادة والرفاه بوجه عام (مثل المهارات الاجتماعية)، بما في ذلك بين الطلاب ذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة.[45] بالمثل، يبدو ثمَّة أمل في المبادرات المهنية — مثل التوجيه القائم على نقاط القوة — من أجل تعزيز الاهتمام بالعمل ومغزاه والرضا عنه عمومًا.[46]

وثمَّة سلوك أخير جدير بأن نسلِّط عليه الضوء، ألَا وهو ممارسة الأنشطة المجزية. ومن الأمثلة البارزة على ذلك الهوايات الفنية، كما أوجزت في مقال عن «الفن الإيجابي» راجعت فيه أبحاثًا تتعلق بالطرق المختلفة التي يمكن بها للاستمتاع بالفن أو ممارسته تعزيز الرفاه.[47] طالما استُخدمت الأشكال الفنية من أجل تخفيف الاضطرابات الذهنية بدايةً من الموسيقى ووصولًا إلى العلاج بالفن؛ خاصةً مع الناس التي تجد صعوبة مع الأشكال الاستطرادية من العلاج، مثل الأطفال. والآن، خارج السياق العلاجي، يلقى الفن التقدير باعتباره أحد أقوى السبل إلى السعادة؛ ممَّا أدى إلى ظهور عدة أنشطة وتدخُّلات للرفاه قائمة على الفن، تتراوح من أشكال مثل الموسيقى والرقص إلى الرسم والحِرَف اليدوية.

وقد حددت على وجه الخصوص خمسةَ مسارات رئيسية يمكن من خلالها أن يكون الاهتمام بالفن مفيدًا: إعطاء معنًى (تمكين الناس من فهم حياتهم والعثور على مغزًى فيها)، وإثراء الخبرة (تيسير حالات شعورية جديدة أو سامية)، تقدير الجمال (الاستمتاع بالجمال أو المهارة)، والترفيه (الاستمتاع والمرح واللهو)، والترابط (التواصل مع الآخَرين من خلال الفن، بل اختبار التسامي بالذات والوعي الجماعي). ربما يمكنك التعرُّف على بعض من هذه الديناميات في اهتمامك بالفن، ومن ثَم تقدير إمكانية تلك الخبرات أن تُيسِّر أشكالًا متنوِّعة من السعادة.

المنظومة المصغرة

تنزع العديد من الكتب التي تتناول تعزيز السعادة إلى قصر اهتمامها على المساحة الشخصية التي استعرضناها فيما سبق، فتركز على الممارسات التي يمكن للأفراد اتباعها لتحسين حياتهم. وهذا منطقي من ناحية؛ فهذا المجال يشمل موضوعات كثيرة جدًّا حتى إنه لا يسع كتابًا واحدًا أن يضم جميع المواد المتاحة. إلا أننا إذا كنا نريد بحقٍّ تكوين صورة واسعة وشاملة لطريقة تيسير السعادة، فسنحتاج كذلك لاستعراض السياق الاجتماعي الثقافي الأوسَع الذي يوجد فيه الأفراد، والذي قسمته مستخدمًا نظرية النظم البيئية لبرونفينبرينر. سنبدأ بالمنظومة المصغَّرة، مركزين على ثلاث من أبرز المنظومات لتوضيح مجال الإمكانيات هنا، وهي: الأُسر والمدارس وأماكن العمل.

لعل أقوى المنظومات المصغَّرة هي الأسرة؛ نظرًا لأهمية العلاقات الوثيقة لتشكيل السعادة، كما استكشفنا في الفصل السابق. من ثَم فقد صُمِّمت تدخُّلات لتحسين الديناميات الأسرية. فيوجد علاج ومشورة للأزواج والأُسر التي في حاجة ماسَّة إليها، وهي المعادل للعلاج الفردي للمشكلات الذهنية لكنها تضم أكثر من فرد.[48] وتكملها أنشطة تهدف للتقدم بالأسر أكثر في الحيِّز الإيجابي، التي تيسر السعادة حتى بين تلك الخالية نسبيًّا من التنازع فيما بين أفرادها. من الأمثلة عليها برامج لتثقيف الوالدين قائمة على نقاط القوة — مستمدة من نموذج نقاط القوة المذكور آنفًا — الذي من شأنه مساعدة الوالدين على استغلال نقاط القوة لديهم ولدى أبنائهم.[49]

في سياق متصل، ثمَّة اهتمام مُتنامٍ بتعزيز السعادة في المدارس، يتمثَّل في نماذج مثل التعلم الاجتماعي والعاطفي، والتعليم الإيجابي.[50] ومبدؤها هو أن التعليم لا يدور حول التنمية الفكرية فحسب، وإنما مساعدة الأطفال على الازدهار في جوانب أعَم أيضًا. وتنطوي تلك البرامج على صقل المهارات التي ناقشناها سابقًا — من خلال أنشطة ملائمة للسن — بدءًا من اليقظة الذهنية وحتى الذكاء العاطفي.[51] وبالإضافة إلى ذلك، لا تنطوي هذه النماذج على تدخُّلات موجَّهة للأفراد فحسب، وإنما لتحويل المنظومات المصغرة نفسها لتصير هيكليًّا أكثر تحقيقًا للرفاه. ويشمل هذا التشجيع على تبنِّي ثقافة أكثر إيجابية، يصبح الرفاه من خلالها أولوية مؤسسية، كما يتمثَّل في «المنهج المدرسي الشامل»، يُشار إليه بعبارة «تَعلَّمْه [يقصد الرفاه]، وعِشْه، وعَلِّمْه، واغرسْه».[52]

وأخيرًا، ثمَّة اهتمام متزايد بتعزيز السعادة في العمل. وهذا الاهتمام ليس بجديد؛ إذ بدأ استخدام الإرشاد في السياقات المهنية منذ أربعينيات القرن العشرين، وطالما كان تركيزه على الرفاه، حتى وإن اعتبره مجرَّد وسيلة لتحسين الأداء في العمل.[53] إلا أن السنوات الأخيرة قد شهدت ارتفاعًا في الاهتمام، كما يتجلى في نشأة نماذج مثل علم التنظيم الإيجابي والسلوك التنظيمي الإيجابي في مطلع القرن.[54] وهي تشمل عناصر تطبيقية، تركز على النهوض بالرفاه في العمل. وكما الحال مع التعليم، توجد العديد من الأنشطة الموجهة للأفراد — مثل تدخُّلات اليقظة الذهنية — وهي ذات تأثير واضح، وإنْ كان متواضعًا، على الرفاه في مكان العمل، كما ذكرنا فيما سبق.

علاوةً على ذلك، ثمَّة جهود لتحسين المنظومة المصغَّرة نفسها هيكليًّا؛ فمن دونها يحتمل أن تكون التدخُّلات الموجهة للأفراد محض إجراء سطحي لمداراة بيئة عمل غير صحية. فعلى سبيل المثال، يقيم برنامج «مكان عمل صحي نفسيًّا» التابع للجمعية الأمريكية لعلم النفس الممارسات ووجهات العمل الجيدة وفق خمسة معايير: الموازنة بين الحياة الشخصية والعمل، والصحة والسلامة، ومشاركة الموظف (في صنع القرار مثلًا)، وتطور الموظفين، وتقدير الموظفين.[55] تضم مبادرات أخرى الإقرار بدور القادة في تشكيل ثقافة المنظمة، وصياغة استراتيجيات لتحسين مهارات القيادة، مثل التوجيه التنفيذي.[56] وهناك عدة مبادرات أخرى في الصدد نفسه، لكن الأمثلة التي ذكرناها كافية للدلالة على إمكانية تعزيز السعادة من خلال الاهتمام بالمنظومة المصغرة.

المنظومة الوسطى

أعظم قيمة لنظرية النظم البيئية لبرونفينبرينر هي أنها تتيح تصوُّر العالم الاجتماعي الثقافي بتبايناته الدقيقة وتعقيده. فلسنا مجرَّد جزء من كيان متجانس موحَّد، وإنما نوجد داخل دوائر اجتماعية «متعدِّدة». بعضها منظم هرميًّا حسب حجمها؛ فالمنظومات المصغَّرة مُتضمَّنة في منظومات خارجية (المجتمع الأوسَع)، والمنظومات الخارجية مُتضمَّنة في منظومات شاملة (بنًى أوسَع). إلا أن الصورة أكثر تعقيدًا حتى من ذلك. فإننا نعيش في دوائر متعدِّدة داخل المستوى الواحد، تشمل منظومات مصغَّرة متعدِّدة مثل الأسرة والأصدقاء والمدرسة ومكان العمل. ومن الأهمية بمكانٍ أن المنظومات المصغَّرة تتشابك بطُرق معقَّدة وخطيرة، ويُستخدم مصطلح «المنظومة الوسطى» لوصف التفاعل بين اثنين أو أكثر من تلك المنظومات.

إذا كنا نسعى إلى تعزيز السعادة بالاهتمام بالمنظومات المصغَّرة، فمن الممكن أن تكون جهودنا أعظم تأثيرًا إذا وضعنا في اعتبارنا تشابكاتها الواقعة في المنظومات الوسيطة. لنتأمل مثلًا رفاه الأطفال. إذ تُقرُّ نماذج المنظومات الوسطى — مثل علم النفس الإيجابي المتمحوِر حول الأسرة — بأن الناس «يعيشون في سياقات متداخلة»؛ وبالنسبة للأطفال، فهم موجودون داخل منظومتين مصغرتين رئيسيتين، وهما المنزل والمدرسة، ولكلٍّ منهما «تأثير متبادل ثنائي الاتجاه على الآخر».[57] فالنجاح في المدرسة يتأثر بالحياة المنزلية للأطفال، والعكس. إلا أن هذا المنظور السياقي يكون غائبًا في أغلب الأحوال للأسف. إذ يقول الباحث النظري في علم النفس المجتمعي البارز، آيزاك بريلتنسكي: «إننا عادةً ما نحلِّل مشكلات الأطفال من منظور نفسي ونتجاهل السياق الاجتماعي والسياسي الذي تقع فيه مشكلاتهم.»[58] إلا أن التدخُّلات بدأت تُعطي اعتبارًا أكبر للمنظومة الوسطى.

من ناحية التفاعل بين المنزل والمدرسة، لدينا نموذج أمثل في برنامج «الأُسر والمدارس معًا» (الذي يُسمَّى اختصارًا بالإنجليزية فاست)، المصمَّم لتكوين عوامل حماية للرفاه، مثل رأس المال الاجتماعي.[59] وهو يشتمل على ثمانية اجتماعات أسبوعية يديرها فريق البرنامج وتحضرها الأُسر لتشارك في أنشطة مشتركة مع أبنائها، ثم مجموعات شهرية يديرها أولياء الأمور أنفسهم. وهو موجَّه خصوصًا للأُسر المعوزة، الأكثر عُرضة لانخفاض رأس المال الاجتماعي — بما يصاحبه من مخاطر، مثل ضعف التحصيل التعليمي — ولذلك فإنها أرجح أن تستفيد منه. في واقع الأمر، حكومة المملكة المتحدة، التي شددت على أهمية التدخلات المبكرة في مواجهة انعدام المساواة الاجتماعية الاقتصادية، ضمنت برنامج الأسر والمدارس معًا في برنامجها «التدخُّل المبكِّر بتوعية الأبوين».[60] وقد أثبتت التجارب العشوائية المضبوطة نتائج إيجابية شتَّى لبرنامج الأسر والمدارس معًا في جوانب تراوحت من رأس المال الاجتماعي إلى التحصيل التعليمي.[61] وهو علاوةً على ذلك يُعَد فعَّالًا من ناحية التكلفة، وأوصت به كيانات مثل هيئة إنقاذ الطفولة.[62]

وفي مرحلة الرشد، نجد أبرز تفاعل للمنظومة الوسطى هو التوازن بين الحياة الشخصية والعمل. فقد أثبتت أبحاثٌ مستفيضة أنه يؤثِّر بدرجة كبيرة على الرفاه، واختلال هذا التوازن من الأسباب الرئيسية المؤدية للإنهاك المهني على سبيل المثال.[63] ويتخذ اختلال التوازن أشكالًا متعدِّدة، لكنه عادةً ما ينطوي على «تنازع الأدوار»؛ أي «التعرض لمجموعتَين (أو أكثر) من عوامل الضغط في آنٍ واحد، تجعل الاستجابةُ لأحدهما الاستجابةَ للأخرى أصعب.»[64] قد يكون أكثر أشكاله انتشارًا هو التنازع بين

العمل والحياة الأسرية.[65] وهو ينطبق حتى — بل ربما بالأخص — حين يكون «عاملا الضغط» المتنافسان كلاهما مصدرًا للسعادة؛ إذ يكون الشخص قطعًا منجذبًا قطعًا إلى كلا الجهتَين، اللتين يؤدِّي اصطدامهما إلى انخفاض الرفاه.

من ثَم فقد تشتمل التدخلات المعنية بالمنظومة الوسطى على استراتيجيات لتخفيف تلك التنازعات. في برنامج «مكان عمل صحي نفسيًّا» المذكور آنفًا، تشمل التوصيات ترتيبات عمل مرِنة والإعانة على مسئوليات الرعاية. وقد ازداد انتشار مثل تلك الممارسات، وصارت كذلك أكثر قابلية للتطبيق ومنفذة على نطاق واسع. فعلى سبيل المثال، عند اندلاع جائحة كوفيد ١٩ في مارس عام ٢٠٢٠، تضاعفت نسبة الذين يعملون من المنزل في الولايات المتحدة من ٣١ إلى ٦٢ في المائة في غضون ٣ أسابيع فقط.[66] وهذه التغيرات منطقية في ظل تلك الظروف، لكن الأوقع من ذلك أن أكثر من ٥٠ في المائة من الناس في الولايات المتحدة يريدون مواصلة العمل عن بُعد بصورة أو أخرى بعد الجائحة، وتبحث ثلثا الشركات جَعْل ممارسات العمل من المنزل الحالية دائمة.[67] وهكذا تتجه أنساق العمل نحو المزيد من المرونة، ومن المُرجَّح أن يفيد الرفاه على مستوى المنظومات الوسطى.

المنظومة الخارجية

عند الارتقاء في طبقات نموذج برونفينبرينر، نجد أن المنظومات الصغرى موجودة داخل منظومات خارجية. والمقصود بهذا في الأساس مجتمع الفرد، وهو مصطلح يشير عادةً إلى المنطقة الجغرافية المأهولة التي يستطيع الفرد الوصول إليها بسهولة، كما جاء في الفصل الخامس. غير أن استخدامه قد توسَّع مؤخرًا ليضم المساحات الافتراضية، ليعكس واقع أن الناس صاروا يقضون أوقاتًا متزايدة من حياتهم على شبكة الإنترنت. وفي جميع الأحوال، سواء كانت تلك البنى «حقيقية» أو «افتراضية»؛ فهي تمارس تأثيرًا هرميًّا تنازليًّا على المنظومات المصغَّرة بداخلها، وإنْ كان التأثير من الممكن أن يكون تصاعديًّا أيضًا؛ إذ إن الناس يؤثِّرون في مجتمعاتهم. بناءً على ذلك، فإنه من السبل المؤثِّرة لتحسين حياة الناس هو تشكيل المنظومات الخارجية على نحو إيجابي.

تتخذ تلك الجهود أشكالًا متعدِّدة، تتراوح في الحجم والنطاق. على الجانب الأضيق منها، من الممكن لأي فرد من أفراد المجتمع إحداث تحسُّن فيه. كما أنه بناءً على ذلك، من الممكن أن تنشأ دورات من ردود الفعل التصحيحية الإيجابية. فإذا كان الفرد يعمل على تحسين مجتمعه، فمن الممكن لهذا الفعل نفسه أن يزيد سعادته مباشرةً، خصوصًا

سعادة اليودايمونيا والمغزى.[68] إذ إن أحد أنجح السبل إلى إيجاد المغزى هو المساهمة في «شيء يعتقد الفرد بأنه أكبر منه»، ومجتمع الفرد مثال جليٌّ على ذلك.[69] علاوةً على ذلك، فإنه حين يحظى الفرد ببيئة اجتماعية أفضل، فقد يؤثِّر ذلك أيضًا على رفاهه.

من خير صور هذه الديناميات هي الجهود الجماعية لإضفاء قَدْر أكبر من النظام والجمال على بيئة الفرد. وفي الواقع، لدى العديد من الثقافات تقاليد لتلك الجهود الجماعية — إلى جانب أبحاث تُبرهِن على أهميتها من أجل الرفاه — بدايةً من زراعة الحدائق، وصولًا إلى العروض الفنية العامة.[70] وهذه الأنشطة قيِّمة حتى عند القيام بها بصورة فردية؛ البستنة، مثلًا، تبعث على السعادة بطرق عدة، بدايةً من كونها تشكِّل نوعًا من التمرين البدني، وانتهاءً إلى الاهتمام بالطبيعة المفيد نفسيًّا؛ كما أن إضافة بُعد مجتمعي يُدخِل الرفاه الاجتماعي إلى المعادلة أيضًا.[71] علاوةً على ذلك، فالجماعة نفسها تستفيد من المساحات الخضراء المشتركة، التي تتيح فرصًا للتفكر وتقدير الجمال.[72]

وإذا صعدنا إلى مستويات أعلى، نجد مبادرات طموحة تستهدف تحسين مجتمعات كاملة. في المملكة المتحدة، على سبيل المثال، صُمِّم «مشروع رفاه لندن» لتحسين الرفاه في مناطق مُهمَّشة من المدينة.[73] ولمَّا كان مشروعًا مشتركًا — بالتعاون مع السكان المحليين لتحديد حاجاتهم وتلبيتها — تنوَّعَت مجموعة الأنشطة التي يشملها. لكن من السمات المشتركة تحسين المساحات العامة للتشجيع على الأنشطة البدنية، والإرشاد إلى الموارد الصحية المحلية، وأنشطة ترفيهية تنمي رأس المال الاجتماعي. وما يبعث على التفاؤل أن إحدى التجارب العشوائية المضبوطة زعمت أن البرنامج له آثار إيجابية على الصحة الجسدية والذهنية.[74] ويمكن العثور على أمثلة شبيهة في أنحاء العالَم، مثل «برنامج رفاه الأسرة»، وهو مبادرة أسترالية لتمكين المجتمع.[75]

وأخيرًا، ثمَّة جهود من أعلى لأسفل مبعثها السلطات المحلية. مثال على ذلك التخطيط الحضري، الذي يتضمَّن وضع السعادة في الاعتبار عند تصميم المباني والمساحات العامة، وفقًا لنماذج مثل «العمارة الإيجابية».[76] لنتأمل مفهوم «المساحات المشتركة»؛ لما أدرك مؤيدو العمارة الإيجابية أن العديد من المدن قد تخلَّت عن جزء كبير من مساحتها العامة لحركة المرور، مما صعَّب الأمور على المشاة، دعوا إلى إعادة تصميم المدن لإصلاح ذلك الخلل، لا بجعلها أجمل فحسب، بل آمن كذلك.[77] فعلى سبيل المثال، أزالت بلدة ماكينجا الهولندية كل لافتات المرور وعلاماته، مما أرغم السائقين والمشاة على التفاعل بحرص أكثر. وبجانب أن الطرق صارت أفضل من الناحية الجمالية، انخفضت أيضًا سرعات المرور بنسبة تفوق ٤٠ في المائة (بينما لم تفلح الإجراءات السابقة في تخفيضها إلا بنسبة

١٠ في المائة). وقد بدأ تطبيق المبادرات الشبيهة يزداد انتشارًا، إذ تطبقها حكومة المملكة المتحدة مثلًا.[78]

المنظومة الشاملة

أكثر طبقات نموذج برونفينبرينر اتساعًا هي المنظومة الشاملة: «الأنماط المؤسسية الشاملة ... مثل الأنظمة الاقتصادية والاجتماعية والتعليمية والقانونية والسياسية» التي تتجلى في المستويات الأخرى «تجليًا ماديًّا».[79] وهي ذات أثَر عظيم على السعادة. فمن الأمثلة على ذلك أن أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة — المرتبطة ارتباطًا وثيقًا بالرفاه، كما ذكرنا في الفصل الخامس — تنطوي غالبًا على عمليات متشابكة للمنظومة الشاملة، من السياسة إلى الاقتصاد. هكذا فإننا في سبيل تعزيز السعادة، يمكننا الاهتمام بتشكيل هذه الأنظمة بحيث تكون أنسَب لتحقيق تلك الغاية. وفي الواقع، باتت العديد من المؤسسات تتجه أكثر فأكثر نحو تبنِّي جداول أعمال متصلة بالرفاه.

ودولة بوتان لها ريادة في هذا الصدد؛ إذ إنها في عام ١٩٧٢ استخدمت «إجمالي السعادة القومية» مقياسًا للتقدم المجتمعي بدلًا من الناتج المحلي الإجمالي.[80] وهو يُقاس باستفتاء المواطنين في تسعة مجالات متعلقة بالموضوع: الرفاه النفسي، واستغلال الوقت، وحيوية المجتمع، والتنوُّع والمرونة على المستوى الثقافي، والتنوُّع والمرونة على المستوى البيئي، والصحة، والتعليم، ومستويات المعيشة، ونظام الحكم الجيد. المهم من منظورنا التطبيقي أن إجمالي السعادة الوطنية تستخدمه لجنة السعادة الوطنية الإجمالية، وهي فرع تخطيطي للحكومة، لتشكيل القرارات السياسية. ورغم أن بوتان ليست خالية من المشكلات،[81] فهي لا تزال رائدة في استحداث السياسات المتعلقة بالرفاه.

وقد حذَت دولٌ أخرى حذو بوتان. فعلى سبيل المثال، بدأ مكتب الإحصاءات الوطنية التابع للمملكة المتحدة في عام ٢٠١١ في جمع البيانات عن السعادة — المتعة والتقديرية والمغزى — في استقصائه المتكامل للأسر، الذي يُوزَّع سنويًّا على مائتَي ألف شخص، لوضع مؤشِّر للرفاه الوطني.[82] كذلك أعلن ديفيد كاميرون، الذي كان رئيس الوزراء آنذاك، أن هذا المؤشِّر سيوجه القرارات السياسية، وأنشأ وحدة سياسات الرؤى السلوكية لتحقيق هذا الهدف. وقد شكك النقاد في حجم تأثير هذه التطورات على جدول أعماله على أرض الواقع، مع اتهام حكومته بتنفيذ سياسات الضريبة التنازلية التي أضرَّت بالرفاه، خاصةً بالنسبة للأشد فقرًا من الناس.[83] رغم ذلك، فقد كان حدثًا مهمًّا أن يدخل الرفاه

في الخطاب السياسي. وبالإضافة إلى ذلك، فقد ذهبت تطورات شبيهة في أماكن أخرى لآفاق أبعد؛ إذ إنه في عام ٢٠١٩، صمَّمت نيوزيلندا ميزانيتها بأكملها صراحةً على أساس الرفاه، محاكاةً لبوتان في إيلاء السعادة الأولوية على الناتج المحلي الإجمالي.[84]

لكن لا يشجع الكل مثل تلك المبادرات. فالفلسفة التحرُّرية، على سبيل المثال، ترى أن الحكومات لا ينبغي لها أن تتعدى على حريات الناس (بما يتجاوز أصغر الآليات لمنع تعرُّض الناس للأذى أو ارتكابهم له). وإقرارًا بمثل تلك الحُجج، هناك محاولات لصياغة سياسات للرفاه على أن تحافظ على حق الناس في رفضها. ومنها الأبوية التحرُّرية، المعروفة أيضًا باسم «نظرية الوكزة» (التي كانت الأساس لفريق وحدة الرؤى السلوكية في المملكة المتحدة).[85] وقد سعت للتوفيق بين التحرُّرية ونظرية الأبوية المقابلة لها (القائلة بأن الحكومات أعلم ولا بد أن تجبر الناس على التصرف وفقًا لرؤيتها). وتقوم الاستراتيجية على ترتيب «بنية الاختيار» بحيث يكون الخيار المستحب — من منظور الرفاه — هو الخيار التلقائي؛ مما يجعل من الأرجح اتخاذه (لكسل الناس مثلًا). ومن الممكن لمثل تلك المناهج أن تكون ناجحة؛ فعلى سبيل المثال، أثبت تحليل تجميعي لاستراتيجيات «الوكزة» للتشجيع على تغيير النظام الغذائي أنها قد شجَّعت بالفعل على ممارسة سلوكيات صحية أكثر.[86]

ولا بد من تقييم ديناميات السياسية في سياق المنظومات الشاملة الأخرى مثل الاقتصاد. رغم أن دائرتي السياسة والاقتصاد بينهما علاقة تبادلية، يبدو أن الثانية بدأت تستحوذ على الصدارة على نطاق واسع حسبما يبدو؛ إذ تزداد سيطرة الأسواق الاقتصادية على سياسات الحكومة أكثر فأكثر. من الأمثلة على ذلك أنه في أعقاب الانهيار العالَمي عام ٢٠٠٨، فُرضت سياسات التقشُّف في أنحاء العالَم باسم خفض العجز؛ مما قلَّص بشدة من إنفاق الحكومة في مناحٍ عدة، من بينها أنواع المبادرات المتعلقة بالسعادة المذكورة أعلاه.[87] وبناءً على ذلك فإنه بجانب الدعوات لتغيير الأنظمة السياسية لتخدم الرفاه بصورة أفضل، هناك محاولات لإعادة تشكيل الأنظمة السياسية كذلك.

وفي واقع الأمر، دعا بعض علماء الاقتصاد ومراكز البحوث إلى «نموذج اقتصادي إيجابي»، لا يهتم فقط بتحقيق أقصى قدر من الربح، وإنما بإعطاء الأولوية لرفاه الناس والبيئة.[88] ومن الأمثلة على ذلك مركز البحوث المدعو «مؤسسة الاقتصاد الجديد»، الذي اتخذ شعاره من العنوان الفرعي للكتاب الكلاسيكي لعالم الاقتصاد إرنست إف شوماخر: «كل صغير جميل: الاقتصاد المعني بالناس.»[89] ومجال اختصاصها هو وضع سياسة

لـ «تغيير الاقتصاد بحيث يعمل لصالح الكل».[90] ويشمل ذلك مؤشِّر «الكوكب السعيد»، الذي يقيِّم التقدُّم المجتمعي بقياس الرضا عن الحياة لدى الدول في ضوء بصمتها البيئية.

كذلك نشأت الدعوات لإصلاح المجال الاقتصادي — والمجتمع عمومًا — في شكل حركات اجتماعية تقدُّمية، مثل احتجاجات حركة «احتلوا»، ومؤخرًا حركة «حياة السود مهمة».[91] وقد كان لهما علاوةً على ذلك أثرٌ ملموس على المجتمع — خاصةً الثانية — وهو تمكين أولئك الداعمين للتقدم الاجتماعي. قد يبدو أحيانًا أن القدرة على تغيير المنظومات الشاملة مقصورة على النخبة من ذوي السلطات العُليا، مثل القادة السياسيين. إلا أنه من الممكن لأشخاص في المستوى الأدنى من التسلسل الهرمي أن يُحدِثوا تأثيرًا قويًّا، كما أثبتت حركات الاحتجاج على مَر التاريخ.

من ثَم فإن الناس جميعًا، مهما بدوا عاجزين، بإمكانهم إحداث تغيير إيجابي في المنظومة الشاملة، وهو ما قد يترتَّب عليه تحسُّن حياتهم. أَضِف إلى ذلك أن المشاركة في الحركات الاجتماعية نفسها قد تولد السعادة، خاصةً سعادة اليودايمونيا وسعادة المغزى.[92] إلا أن الديناميات معقَّدة، فمن الممكن كذلك أن يكون النشاط السياسي موترًا وخطِرًا، لا سيَّما بالنسبة للجماعات المهمَّشة؛ لذلك فإن علاقته بالرفاه ليست واضحة.[93] رغم ذلك، فالنشاط السياسي قد لا يعزِّز المجتمع فحسب، بل قد يعود ببعض الفوائد الشخصية على مستوى الرفاه أيضًا.

المنظومة البيئية

وأخيرًا، إننا بحاجة لمناقشة المنظومة البيئية العالَمية. رغم أنها ليست مشمولة في نظرية برونفينبرينر الأصلية، فقد أدرجتها في نموذج المثال المتعدد الطبقات للإطار التكاملي؛ نظرًا لأن المنظومات الشاملة توجد داخل سياق أكبر وهو المحيط الحيوي، الذي تعتمد عليه كل المستويات من أجل بقائها نفسه. من ثَم فإن القضايا البيئية هي شأن أساسي بالنسبة للسعادة. ولا بد أن يكون كوكبنا قادرًا على دعم الحياة ليكون الرفاه البشري ممكنًا في الأساس. ثم إنه بغضِّ النظر عن البقاء الوجودي، تتوقف نوعية حياتنا بدرجة كبيرة على حالة البيئة (مثل نوعية الهواء).

ومن سوء الحظ أننا جميعًا قد صنعنا نمطًا تدميريًّا في التعامل مع الطبيعة. رغم أن العديد من الثقافات تحترم العالم الطبيعي بل تقدِّسه، فقد شهدت القرون الأخيرة هيمنةَ عرف انعزالي، استنزافي، عدواني، يعتبر الطبيعة موردًا لا بد من استغلاله.[94] ورغم أنه

مقترِن بالأمم الغربية بوجه خاص، فإنه نظرًا للديناميات المعقَّدة للعولمة فقد صار هذا العرف سائدًا في الدول الصناعية، منعكِسًا في سياسات حكومات عديدة.

تؤثِّر مثل تلك الاتجاهات سلبًا على السعادة بطُرق متنوِّعة. أهمها التهديد لوجودنا النابع من تغير المناخ. ويصاحب تلك المخاوف مخاطر أخرى على الحياة والرفاه. فأثناء اندلاع كوفيد ١٩ مثلًا، جعلت الدوريات العلمية مثل «نيتشر» و«ساينس» تزعم بأن التحول للصناعة يفاقم من خطورة الجائحات وحِدَّتها.[95] فعلى سبيل المثال، يزيد إزالة الغابات والتعدي على الأراضي البكر من مخالطة الناس للأحياء البرية والماشية — كما الحال مع ممارسات مثل الزراعة الصناعية — مما يرفع احتمال انتقال الفيروسات الحيوانية المنشأ من الأنواع إلى البشر.

وبجانب تلك التهديدات المادية، تسبِّب الأزمة البيئية ضيقًا نفسيًّا، كما حذَّر البعض مبكرًا منذ سبعينيات القرن العشرين.[96] وقد ظلَّت تلك المخاوف تتصاعد منذ ذلك الحين، مع نشأة مفهوم القلق البيئي في العقد الماضي، والذي يُعرَّف بأنه «إحساس عام بأن الأسس البيئية للوجود في طور الانهيار».[97] ورغم أن البيانات المتوفِّرة عن القلق البيئي في حد ذاته محدودة، فإن المخاوف البيئية منتشرة وتؤذي الصحة الذهنية.[98] كذلك فإن انتشارها لا يزال في ارتفاع؛ فقد أفاد استطلاعٌ شمل نحو مائتَي شخص في أنحاء العالَم بأن ٧٧ في المائة كانوا قلِقين من حدوث أضرار للكوكب في عام ٢٠١٩، في ارتفاع حاد من ٧١ في المائة قبل ٥ سنوات فقط.[99]

لذلك فإننا إذا أردنا تعزيز السعادة، فلا بد لنا من تضمين الحث على علاقات أكثر استدامة مع الطبيعة. ومن الممكن أن يتخذ هذا أشكالًا عديدة، تغطي كل طبقات برونفينبرينر. على مستوى المنظومة المصغَّرة، من الممكن مثلًا جَعْل المنازل والمؤسسات التجارية أكثر توفيرًا للطاقة. من ناحية المنظومات الوسطى، من الممكن مساعدة الناس على العمل من المنزل متى أمكن ذلك، فإذا تعذَّر ذلك، يمكن تخفيض الطاقة المستخدَمة في الانتقال بين المنظومات المصغَّرة، من خلال تشارك وسيلة المواصلات أو ركوب الدراجات أو السير. وتضم مبادرات المنظومة الخارجية التشجيع على استخدام أشكال النقل الصديقة للبيئة وتيسيرها (وكذلك تقليل الحاجة إلى السفر)، أما على مستوى المنظومة الشاملة، فقد صارت الالتزامات السياسية بالاستدامة راسخة محليًّا ودوليًّا، وإنْ كان لا يزال هناك حاجة لمزيد من الجهود للتوصُّل للتغيرات الضرورية وتطبيقها.

الديناميات السببية في هذا الصدد — التي تربط بين السلوكيات المستدامة والسعادة — مباشرة وغير مباشرة. من ناحية الديناميات غير المباشرة، فمثل تلك

الإجراءات ستجعل الكوكب أقدَر على البقاء، وهو عامل ضروري من أجل سعادة. إلا أنه من الجائز أن تكون خبرة الناس الذاتية بهذا التأثير مبهمة وضعيفة؛ فالأنشطة الفردية قد لا تؤثِّر على البيئة تأثيرًا ملحوظًا؛ ومن ثَم فليس هناك حلقة محكَمة من مردود الفعل التي قد يُكافأ بها الناس على تلك السلوكيات. ولما كان الأمر كذلك، فإن الاتكال على الروابط غير المباشرة فقط للحث على التغييرات التكيفية ربما يكون صعبًا.

لحسن الحظ، هناك كذلك بعض الروابط المباشرة بين التصرفات الصديقة للبيئة والسعادة. فالانتقال بالسير وقيادة الدراجات مثلًا مقترِن بالصحة الجسدية والذهنية.[100] وتكون الروابط بينهما قوية بشكل ملحوظ حين تتضمن التصرفات قضاء وقت في الطبيعة، وهو ما ينعكس في بحث عالم الجغرافيا، ويل جيسلر، عن المناظر الطبيعية العلاجية.[101] فعلى سبيل المثال، أثبتت تحاليل تجميعية ارتباطات ملحوظة بين التواصل مع الطبيعة وكلٍّ من سعادة المتعة واليودايمونيا.[102] وفي واقع الأمر، فإنه في سياق جائحة كوفيد ١٩، يبدو أن التواصل مع العالم الطبيعي من أفضل موارد التكيُّف ومؤشرات الرفاه؛ إذ يعدُّ أغلب الناس البيئة مهمة لديهم.[103]

ومن منظور تطبيقي، يمكن تشجيع الناس على التواصل مع الطبيعة ومساعدتهم على ذلك. وتتراوح المبادرات المعنية من برامج الأنشطة الخارجية، وتعليم الوعي البيئي، إلى ممارسة «الشينرين يوكو» اليابانية (وتعني «الاستحمام في الغابات»)، بل حتى مجرَّد قضاء وقت في الحدائق والمتنزهات.[104] علاوةً على ذلك، لدى علم النفس نفسه كثيرٌ من الفوائد ليكتسبها من ارتفاع الوعي بأهمية الطبيعة — وسبل التواصل معها وتقديرها — من بينها الاطلاع على ثقافات بارعة في هذا المجال (مثل اليابان بتقاليدها وممارساتها العلاجية المتعلقة بالشينرين يوكو). كذلك سيساعد هذا على معالجة الانتقاد العام الموجَّه للعلم نفسه بشأن تمحوره حول الغرب، وحاجته لفهم الثقافات المختلفة والوعي بها بشكل أفضل.

وبذلك يكون استعراضنا للسعادة قد أوشك على الانتهاء. فلا يبقى سوى تلخيص رحلتنا في الفصل الختامي.

الفصل السابع

مستقبل السعادة

قدَّم هذا الكتاب استعراضًا عامًّا موجَزًا للمنظورات المعاصرة للسعادة. وفي هذا الفصل الأخير، سأُلخِّص الموضوعات التي ناقشناها من خلال التكوين التدريجي لخريطة مفاهيم تربط عناصرها المتنوعة معًا. ثم سيكون الختام باستعراض السبيل المنتظَر لأبحاث السعادة، متبيِّنين كيف يمكن للأبحاث المستقبلية معالجة المشكلات وأوجُه القصور الحالية.

خريطة السعادة

بدأ الكتاب بتعريف بعض المصطلحات الأساسية. أولًا، جُعِل الرفاه مفهومًا جامعًا، يشمل كل الطرق التي يمكن بها للبشر أن يكونوا على ما يُرام في كيانهم وأفعالهم وعملهم. ولمزيد من الدِّقة، حددت أربعة أبعاد رئيسية: الذهني والجسدي والاجتماعي و(بتردُّد أكثر) الروحاني. ثم صوَّر كلًّا من الأبعاد الأربعة بأنه يمتد على مقياس بين قطب سالب وقطب موجب، مع وَسْم الحيِّزَين باسم الاعتلال والصحة على الترتيب. غير أن الاستعارة غير دقيقة: إذ إن كل مقياس يحتوي عدة قِيَم متصلة — أشكال مختلفة من الاعتلال أو الصحة الذهنية، مثلًا — يكون الناس متدهورين في بعضها ومرتقين في بعضها، ربما في آنٍ واحد حتى. ورغم ذلك، فهو وسيلة إرشادية مفيدة.

مع ضمِّ هذه العناصر المتباينة معًا، عُرِّف الرفاه بمصطلحات متخصِّصة على أنه ظاهرة متعدِّدة الأبعاد، تمتد من الاعتلال إلى الصحة، وتشمل البُعد الجسدي والذهني والاجتماعي والروحاني للوجود. ثم وصف بلوغ الرفاه بأنه حالة حسنة مُستحَبة فيما

يتعلق بأي بُعد من أبعاد الوجود أو كلها في أفضل الحالات. وهكذا يشكِّل بلوغه حالة الصحة على أي طيف من أطياف الرفاه، مع استخدام مصطلحات من قبيل النمو والازدهار حين يرتقي الناس بدرجة كبيرة في تلك النواحي.

وتظهر هذه العلاقات في الشكل ٧-١. وهو يحاكي الشكل ١-١ في الفصل التمهيدي، لكن بتوزيع مختلف. فهو أولًا يضع الرفاه الذهني والجسدي والاجتماعي في شكل مثلث باعتباره الهيكل الرئيسي المترابط المعزز ذاتيًّا للرفاه إجمالًا. ثم يأتي الرفاه الروحاني خارج المثلث، لكونه قائمًا على التخمين أكثر، ولأن أهميته ربما أقل عالميًّا. كما أنه وُضِع متجهًا إلى أعلى، لأسباب رمزية واضحة. كما أن الشكل مقدَّم في صورة مبسَّطة أيضًا، بما أنه سيكون حجر الزاوية للخريطة التي سيكونها هذا الفصل شيئًا فشيئًا. ستتبيَّن الخريطة بواسمات من حروف وأرقام ستظل ثابتة. هكذا سيُشار للرفاه بالحرف ر، مع توضيح الأرقام التالية لأبعاده المختلفة:

ر١: الرفاه الذهني

ر٢: الاعتلال الذهني (الكرب)

ر٣: الصحة الذهنية (السعادة)

ر٤: الرفاه الجسدي

ر٥: الاعتلال الجسدي (الألم)

ر٦: الصحة الجسدية (الحيوية)

ر٧: الرفاه الاجتماعي

ر٨: الاعتلال الاجتماعي (النزاع)

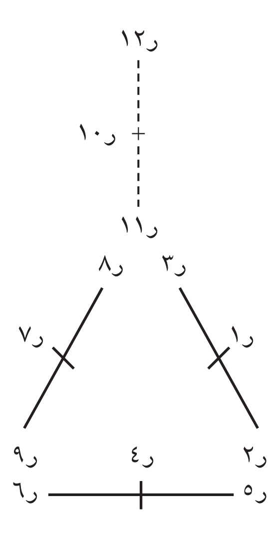
ر٩: الصحة الاجتماعية (المؤانسة)

ر١٠: الرفاه الروحاني

ر١١: الاعتلال الروحاني (اللامعيارية)

ر١٢: الصحة الروحانية (التسامي)

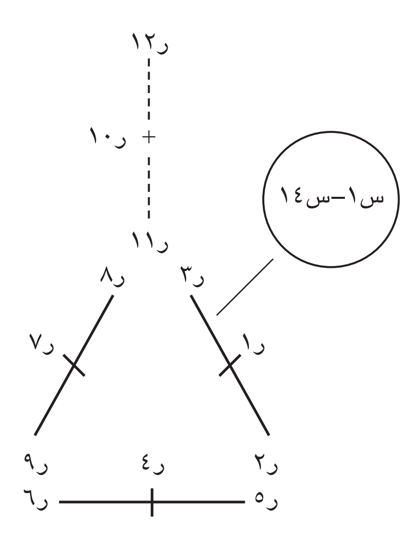
يمكننا الآن الإضافة إلى هذا الشكل، مُضمِّنين الموضوعات التي تناولناها على امتداد الكتاب. وبالطبع محور اهتمامنا هو السعادة، التي صوَّرناها على أنها تشمل الحيِّز



شكل ٧-١: أبعاد الرفاه.

الإيجابي من طيف الرفاه الذهني، وناقشها هذا الكتاب بتفصيل شديد. وهو ما شمل التفريق بين أشكال متنوِّعة من السعادة في الفصل الثالث. وذكرت أن أغلب الدراسات الحالية تركِّز على سعادة المتعة والسعادة التقديرية اللتين يُشار إليهما غالبًا، جملةً، بالرفاه الذاتي. وهناك اهتمام بقَدْر أقل باليودايمونيا، التي فكَّكتها إلى ثلاثة أشكال متباينة: سعادة اليودايمونيا (المتحوِّرة حول النمو الشخصي)، وسعادة المغزى، وسعادة الإنجاز. ولكنني ذكرت أيضًا الاعتراف الناشئ بأنه قد يكون ثمَّة أشكال أخرى وتستحق الإضافة إلى هذا التصنيف.

إجمالًا، حدَّدنا ١٤ شكلًا مختلفًا وناقشناها، إلا أنها، على سبيل التأكيد، ليست متنافية، ومن الجائز، لتجربةٍ ما، أن تشابك بين أكثر من واحدة منها في نفس الوقت. وقد أضفناها إلى الخريطة المتنامية في الشكل ٧-٢. إذ يُشار إلى السعادة بالحرف س، مع تمثيل الأشكال المختلفة بالرموز س١–س١٤ داخل الدائرة. وقد عملت على إدخال المزيد من التنظيم المفاهيمي على المشهد المتعدِّد للأشكال بتجميعها حسب ما إذا كانت متعلقة بشكل رئيسي بالشعور (أشكال السعادة من ١ إلى ٥)، أو متعلقة بالتفكير (أشكال السعادة من ٦ إلى ٩)، أو متعلقة بالفعل (أشكال السعادة من ١٠ إلى ١٤).



شكل ٧-٢: أبعاد الرفاه وأنواع السعادة.

س١: المتعة

س٢: الرضا

س٣: النضج

س٤: السكينة

س٥: الحيوية

س٦: التقديرية

س٧: المغزى

س٨: الفكرية

س٩: الاستغراق

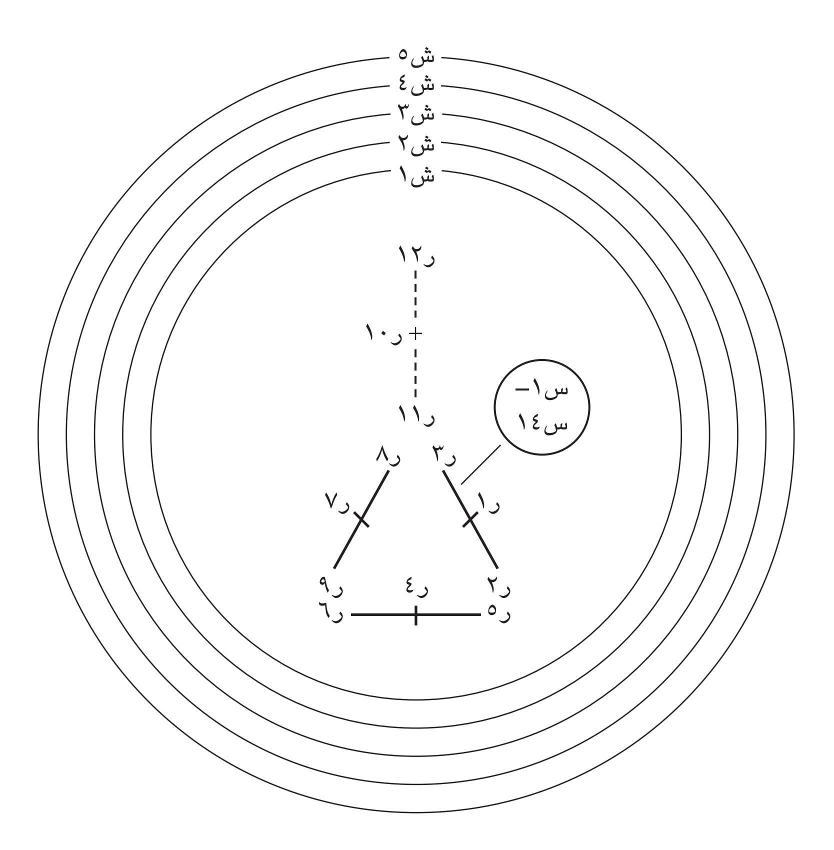
س١٠: اليودايمونيا

س١١: الإنجاز

س١٢: الانسجام

س١٣: العلاقات

س١٤: النيرفانا



شكل ٧-٣: أبعاد الرفاه، وأنواع السعادة، والطبقات الشخصية.

هكذا صارت الخريطة بالفعل أدَق تفصيلًا وأشمَل. الخطوة التالية هي دَمْج تفاصيل عن البشر. قدَّم الفصل السابق نموذج المثال المتعدِّد الطبقات للإطار التكاملي (لايف)، الذي حدَّد خمس طبقات للشخص. فلْنَتخيلها خمس دوائر لها مركز واحد محيطة بأبعاد الرفاه، كما هو موضَّح في الشكل ٧-٣. علاوةً على ذلك، وإنْ كان غير موضَّح بالصورة

هنا، فكل هذه الطبقات لها أبعاد ذاتية (مثل الكيفيات المحسوسة) وموضوعية (مثل الجوانب الفسيولوجية). ويُرمز لهذه الطبقات الشخصية بالحرف ش، مع تصنيفها على النحو التالي:

ش١: الوعي

ش٢: العواطف

ش٣: الإدراكات

ش٤: الجانب الجسدي

ش٥: السلوك

علاوةً على ذلك، يوجد الناس داخل بيئات اجتماعية ثقافية معقَّدة، قسَّمَها نموذج المثال المتعدِّد الطبقات للإطار التكاملي إلى خمس طبقات. لنتخيلها خمس دوائر تحيط بالشخص، كما هو موضَّح في الشكل ٧-٤. مجددًا، رغم أنه غير ظاهر هنا، فكل هذه الطبقات لديها أبعاد بين ذاتية (مثال: الثقافة) وبين موضوعية (مثال: المجتمع). يُرمز لهذه الطبقات البيئية بالحرف ب، وتنقسم على النحو التالي:

ب١: المنظومة المصغَّرة

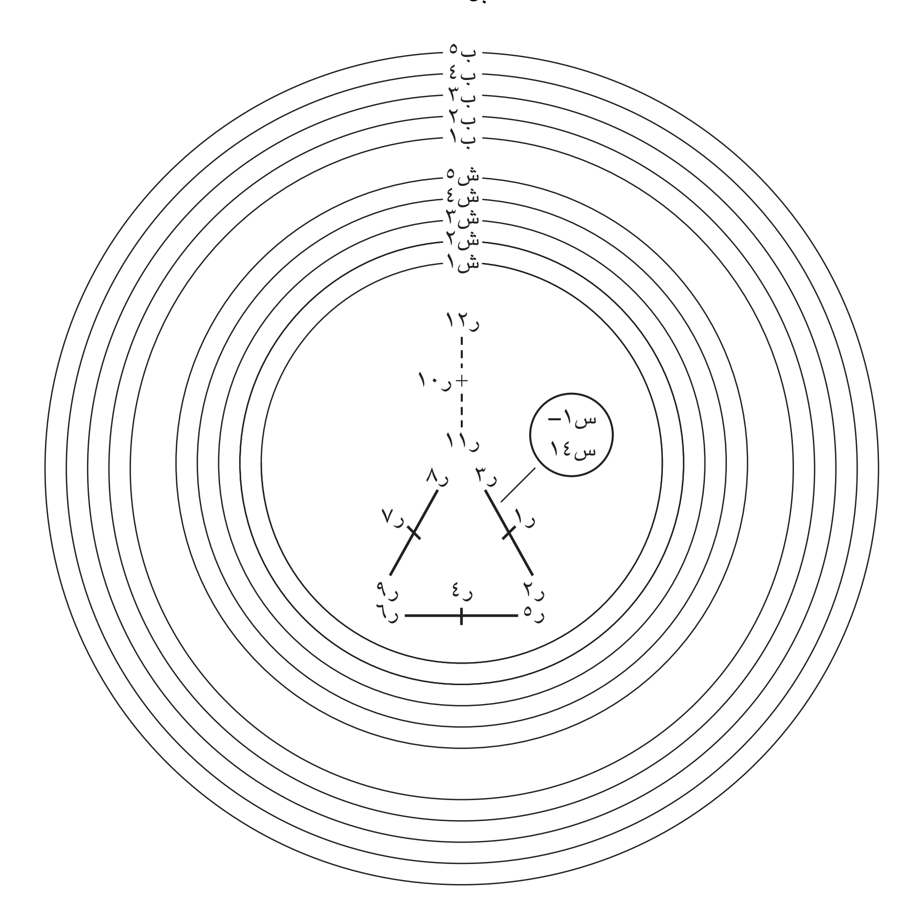
ب٢: المنظومة الوسطى

ب٣: المنظومة الخارجية

ب٤: المنظومة الشاملة

ب٥: المنظومة البيئية

تحتوي الخريطة الآن على صورة مفصَّلة للشخص وبيئته. يمكننا في هذه المرحلة أن نضمِّن العناصر المتعدِّدة التي تساعد بصور مختلفة على إثارة السعادة والتأثير عليها وتعزيزها، كما جاء في الفصول من الرابع إلى السادس. بعض العناصر أقرب إلى الفردية (مثال: الطبع)، والبعض الآخَر أقرب إلى الجماعية (مثال: الاقتصاد). لنبدأ بالعناصر الفردية. يوجد العديد منها — أكثر ممَّا يمكن مناقشته في هذا الكتاب — أدرجنا بعضًا من أهمها في الشكل ٧-٥. وهي مرتَّبة وكأنما تمرُّ من خلال طبقات الشخص (أي إن



شكل ٧-٤: أبعاد الرفاه، وأنواع السعادة، وطبقات الشخص والبيئة.

لها تجليات في الطبقات كلها). وتتخذ هذه العوامل الفردية رمزًا لها الحرف ف، بأنواعها المختلفة على النحو التالي:

ف١: الصحة/الجانب الفسيولوجي

ف٢: الطبع/الشخصية

ف٣: السن/النمو

ف٤: الجنس/الجندر

ف٥: العرق/الإثنية

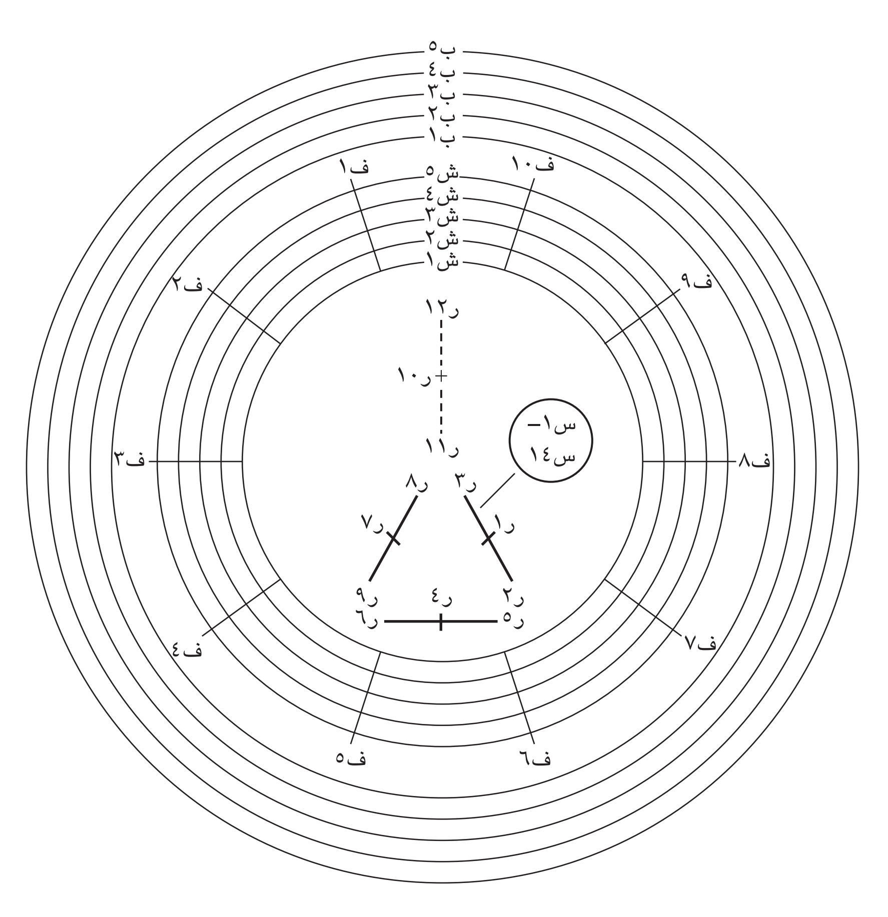
ف٦: الإدراك/التفكير

ف٧: التحفيز/الإرادة

ف٨: السلوك/الفعل

ف٩: القِيَم/الاختيارات

ف١٠: الاعتقادات/الأفكار



شكل ٧-٥: أبعاد الرفاه، أنواع السعادة، طبقات الشخص والبيئة، العوامل الفردية.

يمكننا كذلك أن نضمن عوامل جماعية الآن. مجددًا، نذكر أن هناك فيضًا من العوامل في هذا الشأن، لكن يظهر بعض من أهمها في الشكل ٧-٦. وهي الأخرى تظهر كأنها تمرُّ من خلال الطبقات الاجتماعية الثقافية للبيئة (أي إن لها تجليات في كل الطبقات كلها).

يُرمَز لهذه العوامل الجماعية بالحرف ج، وتتعدَّد أنواعها على النحو التالي:

ج١: العلاقات

ج٢: المجتمع

ج٣: العوامل الديموغرافية

ج٤: الدين

ج٥: نظام الحُكم

ج٦: البنية التحتية

ج٧: الاقتصاد

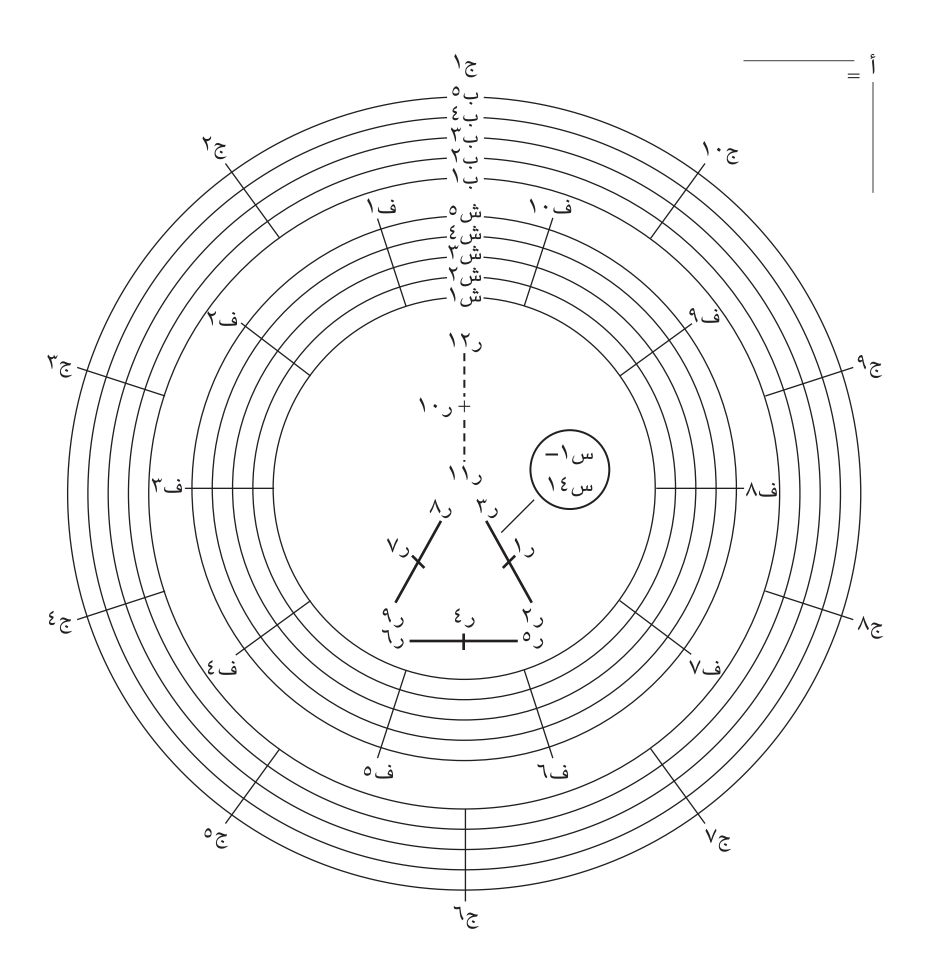
ج٨: التراث

ج٩: الثقافة

ج١٠: اللغة

بذلك تكون الخريطة مكتملة بشكل أساسي. ويشير حرف أ أعلى اليسار إلى أنها خريطة عامة للازدهار. وهو مصطلح لم يكُن له ظهور بارز في الكتاب — إلا أحيانًا باعتباره مرادفًا تقريبيًّا للرفاه — لكن الآن يمكننا الاستفادة من الاختلاف المذكور بإيجاز في المقدمة. فقد زعمت هناك أننا سنستخدم الرفاه، والمصطلحات مثل الصحة والسعادة، مع الكائنات الحية المنفردة. ونويت عندئذٍ استخدام الازدهار بصورة أوسَع لتشمل الأنظمة التي يعيش فيها البشر، الحية منها (مثل المجتمع) وغير الحية (مثل الاقتصاد). لهذه الأنظمة تأثير عظيم على الرفاه؛ إذ تنطوي على العديد من العوامل التي تؤثِّر عليه. وبذلك، يشكِّل هذا المشهد الديناميكي بأسره — كل أبعاد الرفاه، والأنظمة والعوامل التي تؤثِّر عليه — الازدهار.

ومن ثَم فالخريطة تشكل مُلخَّصًا مُكثَّفًا لهذا الكتاب بأكمله. لكن قبل أن نستعرض الاتجاهات المستقبلية، ثمَّة نقطة أخيرة لنركِّز عليها بشأن هذه الخريطة — وفقًا للعنوان



شكل ٧-٦: الخريطة المرنة للازدهار.

أعلاه — ألَا وهي مرونتها. فإن تشكيلها في مجمله مستقر من ناحية المفاهيم والمنطق؛ فمن المنطقي أن يُمثل الشخص مُحاطًا ببيئته، مع إحداث العوامل تأثيرها من خلال الطبقات الفردية والجماعية. إلا أن عناصرها الدقيقة قابلة للتكيُّف والتبديل، ويمكن تغييرها أو تبديلها مع أخرى حسب أولويات الشخص.

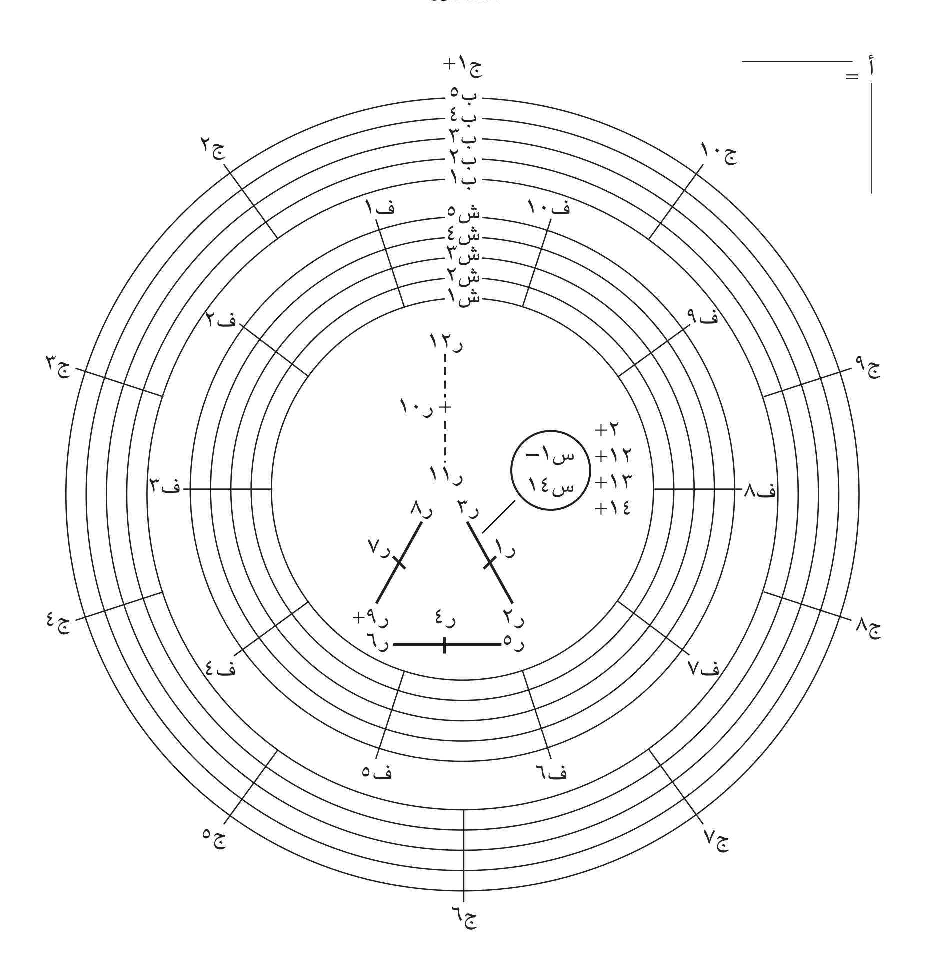
فعلى سبيل المثال، تسلط الخريطة الضوء على ٢٠ عاملًا — ١٠ فردية و١٠ جماعية — لكن هناك خيارات أخرى عديدة لا تظهر هنا. فمن الممكن مثلًا أن تشتمل

العوامل الفردية على الذاكرة والانتباه أيضًا، ويجوز أن تمتد العوامل الجماعية إلى التعليم والقانون مثلًا. في الواقع، حسب درجة دقة التصنيف، يمكن تحديد مئات أو حتى آلاف العوامل المنفصلة. فعلى سبيل المثال، بدلًا من الاقتصار على إدراج المعتقدات والأفكار معًا كعامل واحد، يمكن سرد معتقدات وأفكار مُحدَّدة (بدءًا من الديمقراطية والتعاون، وصولًا إلى الحرية وحقوق الإنسان، على سبيل المثال). من ثَم، فمن الممكن تعديل الخريطة بسهولة لتُناسب الاستخدامات المختلفة وكذلك التطورات في مجال المعرفة (وهو ما سنناقشه بعد قليل).

من ناحية تلك التطورات، أحد جوانب المرونة الهامة الموجودة في الخريطة يتعلق بالاختلافات بين الثقافات. أحد تحديات إنشاء الإطارات أو النماذج التي تستهدف أن تكون قابلة للتطبيق عالميًّا هو كيفية الإقرار بالتنوُّع الثقافي مع ذلك. وتبتغي هذه الخريطة تلك العالَمية، خصوصًا من ناحية تكوينها، وربما أيضًا عناصرها (التي رغم مرونتها وقابليتها للتكيُّف، قد تكون مناسبة للناس جميعًا). رغم ذلك، فحتى الباحثون الذين ينزعون إلى العالَمية يُقرُّون بأن الثقافات تتباين، أحيانًا بدرجة كبيرة. ولا يشمل هذا التباين من ناحية العوامل فقط (مثال: الاختلافات الوطنية في الناتج المحلي الإجمالي)، لكن في طريقة تصوُّر الرفاه نفسه أيضًا. لنقارن مثلًا بين الثقافات التي تنزع إلى الفردية وتلك التي تنزع إلى الجماعية؛ تميل الأولى إلى إعطاء الأولوية للرفاه الشخصي، فيما تُثمِّن الأخيرة الأشكال القائمة على العلاقات.

من ثَم يمكن إضافة مستوًى آخَر للمعلومات الخاصة بالثقافة للخريطة، للدلالة على ما إذا كانت ثقافات مُعيَّنة تُعلي من أهمية عوامل بعينها أو تقلِّل من أهميتها. يمكن إجراء هذا ببساطة من خلال علامتَي زائد (+) وناقص (-)، كما يظهر في الشكل ٧-٧. فمن الممكن ضبطها مثلًا لتناسب السياقات الشرقية، بإبراز مكوناتها المختلفة الخاصة بالعلاقات، مثل الصحة الاجتماعية (ر٩)، وعامل العلاقات (ج١)، وسعادة العلاقات (س١٣). يمكن كذلك الإشارة إلى أشكال السعادة الأخرى ذات الأهمية في تلك الثقافات، مثل الرضا (س٢)، والانسجام (س١٢)، والنيرفانا (س١٤). أما الاستعارة التي ترِد على الذهن فهي استعارة موسيقية: فالعناصر مثل النغمات مُتاحة للناس جميعًا، لكن تؤلف الثقافات ألحانًا خاصة باختيار نغمات مختلفة أو التركيز عليها.

كذلك فإنه مع تقدُّم فهمنا لديناميات الثقافات المختلفة، سيمكن إضافة تفاصيل أثرى بالمعلومات. فبدلًا من الاقتصار على الإشارة للاهتمام أو عدم الاهتمام (بعلامات زائد



شكل ٧-٧: الخريطة المَرِنة للازدهار (مركِّزةً على الثقافة الشرقية).

وناقص)، سيمكن إضافة درجة الاهتمام (أو عدمه)، ربما بأرقام علوية تتراوح من واحد لعشرة (من اهتمام ضعيف جدًّا إلى قوي جدًّا، على التوالي). وعلاوةً على ذلك، يمكن حتى تعديل الخريطة حسب الأفراد، بحيث تلائم شخصيتهم وبيئتهم. بهذا يمكننا بحقٍّ أن نمضي نحو الفهم الدقيق المحدَّد للسعادة الذي يحتاجه الناس والثقافات وتستحقه، بكل ما لها من تفرُّد ثري. وهنا سيُختتَم الكتاب ببعض الاقتراحات عن الطريقة التي يمكننا بها التقدُّم أكثر نحو هذا الهدف.

موجات المستقبل

قدَّم هذا الكتاب صورة حديثة للدراسات الجارية حاليًّا بشأن السعادة. غير أن فَهْمنا جزئي وقابل للتغيُّر، كما هو الحال مع أيٍّ من مجالات البحث، تكتنفه القيود والتحيُّزات. وقد لفت الانتباه لهذه المشكلات على امتداد الكتاب، وهو ما استحضر روح التفكير النقدي في الموضوع. وهذه الانتقادات غير موجَّهة بغرض الانتقاص بالتأكيد. فالدراسات المُشار إليها هنا ممتازة — دقيقة ومتمعِّنة ومدروسة وما إلى ذلك — وكذلك الباحثون المشاركون. لكن في أي مسعًى هناك دائمًا مجال للتحسين. وعادةً ما يكون الباحثون مُدركين لهذه المشكلات، وقد يعوقهم عن معالجتها عوامل خارجة عن سيطرتهم (مثل نقص التمويل). لكن ما لا يزال بإمكاننا هو التفكر في هذه المشكلات وبَذْل وسعنا لتذليلها في المستقبل.

والانتقادات كثيرة ومتنوعة، لكنها تنقسم غالبًا إلى فئتَين مرتبطتَين بموجات دراسات الرفاه التي ناقشناها في الفصل الثاني. فقد حددت هناك أربع موجات على مدار المائتَي عام الماضية، تعكس نشأة كلٍّ من علم النفس والعلاج النفسي (الموجة الأولى)، وعلم النفس الإنساني (الموجة الثانية)، وعلم النفس العلمي (الثالثة)، ودراسات أكثر عالمية حاليًّا (الموجة الرابعة). الفئتان الرئيسيتان من الانتقادات — وهي بذلك سُبل لتقدُّم المجال الأكاديمي — تختصان بالموجتَين الثالثة والرابعة. تتعلق الفئة الأولى بالموجة الثالثة، وتركز على الحاجة لتحسين منهجياتنا. وفيما يتصل بذلك، تتعلق الفئة الثانية بالموجة الرابعة، وتتمحور حول أهمية أن تكون الرؤية أكثر عالَمية. لنتناولهما واحدةً تلو الأخرى.

تتسم الموجة الثالثة بتركيزها على استخدام العلم لفَهْم الرفاه (على عكس الموجة الثانية، التي لم يكُن بها عناصر علمية، إنما كانت مَعنيَّة أكثر بالممارسة العلاجية). وقد قُطِعت خطوات واسعة في ذلك الصَّدَد. إلا أن هذه الجهود لا يزال بها أوجُه قصور، ممَّا يحدُّ من صحة النتائج، والاعتبار الذي يمكن أن نوليه للاستنتاجات وسلامة معرفتنا.

أبرز المشكلات هي الاعتماد المُفرِط على بيانات استقصاءات مقطعية لاستقصاء ديناميات السعادة. وهي تنطوي في الأساس على سؤال الناس عن رفاههم في وقت محدَّد باستخدام استبيانات مُصمَّمة لهذا الغرض. مثل تلك الأبحاث مفيدة جدًّا، ومن الممكن قطعًا أن تطلعنا على الكثير بخصوص الازدهار. إلا أن في اعتماد الباحثين المفرِط على تلك البيانات مُشكلتَين خطيرتَين على الأقل، تتعلق إحداهما بالجانب المقطعي، والأخرى بجانب الاستقصاء.

المشكلة الرئيسية في النوع المقطعي من الاستقصاءات هي أن هذه المنهجية يمكنها فقط تقييم الأنساق في لحظة مُعيَّنة. ومن ثَم فهي لا تستطيع أن تكشف عن السببية، وهي ما نحتاج بحقٍّ إلى معرفته لفهم الرفاه على نحو أعمَق. فمن الوارد، على سبيل المثال، أن نجد اقترانًا بين الدعم الاجتماعي والسعادة، وهي معلومة مهمة بلا شك. إلا أنه مع أن الدعم الاجتماعي قد يسبِّب السعادة، فمن الممكن أن يجري التأثير في الاتجاه المقابل كذلك، أو قد يؤثِّر عامل ثالث على النتيجتين.[1] من ثَم فإنَّ فهمنا سيكون محدودًا ما لم نستطِع التوثق من هذه الديناميات.

حتى المنهجيات الطولية لا يمكنها تحديد السببية بصورة حاسمة إلا إذا تابعت نفس الناس على مدار الوقت — ما يُعرف باسم دراسة «المجموعة» (تجرى على مجموعة محدَّدة من الناس) — وهو ما لا يفعله كثير من تلك الجهود (خصوصًا لأن هذه التصميمات من الممكن أن تكون أكثر تعقيدًا وتكلفةً). فهذا ينطبق مثلًا على استطلاع جالوب العالَمي، الذي تشكل نتائجه الأساس لتقرير السعادة العالَمي. إن استطلاع جالوب العالَمي مسعًى بحثي مُذهِل — يشرِّفني المشاركة فيه من خلال مبادرة الرفاه العالَمي، التي قدمتُها في الفصل الثالث — مع ذلك فتصميمه يقوم على سؤال عيِّنة مختلفة من الناس كلَّ عام؛ ممَّا يحدُّ من الاستنتاجات السببية التي يمكن الخروج بها من البيانات.

ولَمَّا كان الأمر كذلك، فإننا بحاجة إلى مزيد من الدراسات الطولية، لا سيَّما تلك التي تستعمل تصميم المجموعة، من أجل فَهْم أوضَح للسببية. وبالإضافة إلى ذلك، لا بد أن تقيس هذه الدراسات المتغيرات المُربِكة المحتملة وتضبطها على أفضل نحو (مثل الاعتبارات الاجتماعية الاقتصادية)، بحيث يمكن أن يمنحنا التحليل فهمًا دقيقًا ومصقولًا للديناميات السببية.[2] وإنه لمن حُسن الحظ أن المساعي البحثية تتطوَّر الآن لتلبية هذه الحاجات.

خير مثال على ذلك «دراسة الازدهار العالَمي» — التي أمتنُّ كذلك للمشاركة فيها غاية الامتنان — بقيادة تايلر فاندرفيل، مدير برنامج الازدهار البشري في جامعة هارفارد، وبايرون جونسون، مدير معهد دراسات الدين في جامعة بيلر. فقد حصلا هما وفريقهما مؤخَّرًا على ما يقرب من ٤٥ مليون دولار — أغلبها من مؤسسة جون تمبلتون — للمشاركة مع جالوب في إجراء استقصاء مجموعة طُولي هائل عن الازدهار. من المتوقَّع للمشروع، الذي بدأ في ٢٠٢١، أن يستمر ٥ سنوات على الأقل (وربما أكثر)، وسيضم أكثر من ٢٤٠ ألف شخص من ٢٢ دولة. بدراسة مجموعة ثابتة من الناس كلَّ عام، سيتوفر لدينا تحليل للسببية أفضل من المنهجية المقطعية التقليدية التي تعتمدها أكثر المساعي البحثية الشبيهة (مثل استطلاع جالوب العالَمي).

المشكلة الثانية التي تعتور بيانات الاستقصاءات تتعلق بجانب الاستقصاء نفسه. رغم أن هذه المنهجية مفيدة جدًّا في تقييم أفكار الناس ومشاعرهم، فهناك على ذلك اعتبارات بشأن قدرة الناس على الإفادة بمثل تلك البيانات عن أنفسهم بحيث تكون دقيقة ويُعوَّل عليها وصادقة. رغم ذلك فإن التقارير الذاتية لا غنى عنها، لكننا بحاجة إلى أن نضع هذه المشكلات في الاعتبار عند تفسير مثل تلك البيانات. من ثَم، فبإمكاننا كحلٍّ أمثَل أن نسعى إلى إضافة منهجيات أخرى للاستقصاءات. لكن نظرًا للقيود الموجودة على أرض الواقع — على غرار الميزانيات المحدودة للأبحاث — من الوارد ألا يكون ذلك ممكنًا على الدوام. لكن من المهم على الأقل استهداف ذلك الاتجاه إذا أمكن.

فعلى سبيل المثال، ثمَّة إمكانات هائلة في تسخير تقنيات ديناميات الفسيولوجيا العصبية، مثل تخطيط كهربائية المخ والتصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي لاستقصاء ديناميات السعادة، كما ذكرنا في الفصل الرابع. من المفترَض تعزيز هذه الدراسات بأبحاث نوعية، وفقًا لنموذج الظواهر العصبية. إذا كنا مهتمين بالارتباطات العصبية للحالات الذهنية، فسنحتاج كذلك لفهم مفصَّل لهذه الحالات نفسها، وهو شيء يمكن للأبحاث النوعية وحدها توفيره فعليًّا؛ فإذا كنت تريد أن تعرف فيما يفكر شخص ما أو بما يشعر، فعليك أن تسأله في المقام الأول. المناهج النوعية قيمة أيضًا في حد ذاتها، بما تمتاز به أساليبها المتنوِّعة القادرة على تسليط الضوء على الازدهار بأساليب متعدِّدة. وتتراوح الأمثلة من أبحاثي وحدها — المذكورة كذلك في الفصل الرابع — من تحليل الاستعارات في الخطاب الأكاديمي لاستكشاف الجانب الظواهري للسعادة، إلى تَقصِّي قصص حياة البوذيين لفَهْم تأثير التأمل على الجوانب المتنوِّعة للرفاه.

بعيدًا عن هذه المنهجيات الراسخة نسبيًّا، وإن كانت لا تزال غير موظَّفة بالقَدْر الكافي، فإننا مع تطوُّر التيارات التقنية والاجتماعية، نشهد ظهور نماذج أحدث على الساحة. من هذه النماذج التنقيب عن المعلومات في البيانات الضخمة — بمساعدة الذكاء الاصطناعي وتعلم الآلة — مثل استكشاف الأنساق اللغوية على منصة «تويتر» لتحليل مستويات السعادة في الدول.[3] ونظرًا لقدرة الباحثين على الابتكار والوتيرة السريعة للتقدُّم التكنولوجي، فمن المؤكَّد أن تتحسَّن سريعًا تلك المنهجيات من حيث تيسُّرها وتوفُّرها خلال السنوات المقبلة، مع نماذج جديدة لا يمكننا حتى تخيلها الآن.

الدعوات لتحسين قائمة المنهجيات والتوسُّع بها تتداخل مع الفئة الثانية من الانتقادات والرد عليها، المتعلقة بالموجة الرابعة لدراسات الرفاه. الانتقاد الموجَّه هو

أن أبحاث الرفاه، على مدار الجزء الأكبر من تاريخها، غلب عليها التمحور حول الغرب — وهو ما شددنا عليه على امتداد الكتاب — متأثرة خصوصًا بقِيَم الولايات المتحدة وتقاليدها. واستجابةً لذلك، تُنادي توصيات بدراسات أشمل وأكثر تنوُّعًا عالميًّا، دراسات تضع في اعتبارها التنوُّع بين الثقافات من ناحية كيفية الشعور بالسعادة وإدراكها وتصورها.

لحُسن الحظ، تلك التطورات جارية بالفعل، وهو ما ينعكس في ظهور هذه الموجة الرابعة الجديدة، التي تشكِّل مسعًى أكثر عالَمية. مبدئيًّا، يشتمل هذا الجهد على إجراء أبحاث الرفاه على مستوى العالَم باستخدام المقاييس المعتادة، وهو ما يفعله في الواقع استطلاع جالوب العالَمي منذ ٢٠٠٥. لكن التحوُّل الجذري بحقٍّ هو الجهود المبذولة لاستكشاف الاختلافات في طريقة فَهْم السعادة وتفسيرها. من الأمثلة عليها مبادرة الرفاه العالمي، المنطوية على استحداث نقاط جديدة لاستطلاع جالوب العالَمي، تعكس منظورات غير غربية للرفاه — مثل سعادة الرضا والانسجام والعلاقات — كما جاء في الفصل الثالث.

من المؤكَّد أن تلك المجهودات ستزيد خلال السنوات المقبلة، ولا شك أن ثمَّة مبادرات شبيهة بدأت تنشأ بالفعل في أنحاء العالَم. وفي واقع الأمر يجري حاليًّا تحوُّل سريع في ديناميات القوة العالَمية في العديد من المجالات المختلفة. فربما كان للولايات المتحدة السيادة في النصف الثاني من القرن العشرين، وهو ما أثَّر بدوره على مجالات مثل علم النفس، إلا أن القرن الحادي والعشرين يشهد نشأة مراكز جديدة للقوة مثل الصين والهند. ويبدو أنه لا مفر من أن تؤثِّر هذه الديناميات أيضًا على دراسات الرفاه، لتبتعد بتركيزها — ولو إلى حدٍّ ما — من اتجاهاتها الحالية المتمحورة حول الغرب.

ثم إنه بعيدًا عن هذه التطورات الجارية بالفعل، فإننا لا يسعنا إلا أن نحاول التطلع إلى أُفق أبعَد حتى من ذلك لنتخيَّل كيف قد تبدو الموجات المستقبلية للدراسات. هل يُحتمل أن نشهد في يوم من الأيام موجة خامسة مثلًا، تتجاوز تركيز الموجة الرابعة المتمحور حول البشر لتتطرَّق للاحتمالات المذهلة بوجود أشكال غير بشرية من الرفاه؟ وهي من الممكن أن تمتد بدءًا من أشكال الحياة الطبيعية التي نتقاسم معها هذا الكوكب (لا يشمل ذلك الكائنات الواعية فحسب، وإنما كل أشكال المواد العضوية، وكذلك المحيط الحيوي إجمالًا)، مرورًا بالتطورات المقبلة في الذكاء الاصطناعي (حيث يتوقَّع بعض المراقبين ظهور أشكال من الوعي قائمة على السليكون)، ووصولًا حتى إلى الاحتمال المتطرِّف

لوجود حياة واعية خارج الأرض (التي يرى العديد من المفكرين أن وجودها في الكون مُحتمَل جدًّا، حتى وإن لم تكُن تلك الكائنات قد زارت الأرض بعد). لكل هذه الاحتمالات تبعات على الدراسات، خصوصًا أن رفاهنا البشري سيتطلَّب التعايش على نحو مستدام وسالِم جنبًا إلى جنب مع هذه الأشكال غير البشرية من الحياة.

ينتهي الكتاب باستعراض المسارات المحتملة مستقبلًا لدراسات الرفاه، وبوجه خاص الحاجة إلى صياغة منظورات عن السعادة أشمَل وأكثر تنوعًا فيما يتعلق بمختلف الثقافات.

وعلى أيِّ حال، وبعيدًا عن هذه التكهنات، ما دمنا نتطلَّع إلى العقود القادمة مُخطِّطين لإحراز تقدُّم في العلم، ومقتربين من دراسات أكثر عالَمية، فمن المؤكَّد أن فَهْمنا للسعادة سيواصل التطوُّر. في الواقع، فإن وتيرة التغيير سريعة إلى حدٍّ أنه سينبغي تحديث هذا الكتاب في وقت قريب نسبيًّا لمواكبتها. تلك هي طبيعة مجالٍ وعالَمٍ سريعَي التطوُّر. لكن نأمل أن يكون هذا الاستعراض الموجز قد قدَّم ولو لَمْحة دقيقة للوضع الحالي؛ ليُمثِّل بذلك علامة تقدُّم في رحلتنا الباسلة نحو سعادة أشمَل.

مسرد المصطلحات

ملحوظة: المصطلحات التالية يجوز تعريفها بطُرق عديدة متباينة، وهو ما يؤدي إلى قَدْر هائل من الجدل في الأدبيات. والتعريفات المذكورة هنا إنما تعكس الطريقة التي أستخدمُ بها هذه الكلمات في هذا الكتاب. إلا أن بعض هذه المصطلحات يظل لها معانٍ متعدِّدة، كما هو مُشار إليه فيما يلي. وسيكون المعنى المحدَّد لاستخدام ما في النص واضحًا من السياق.

اجتماعي: جوانب الوجود المتعلقة بالعلاقات والتفاعلات بين الأشخاص.

الازدهار: «المعنى الأول»: حالة حسنة مُستحَبة فيما يتعلق بأيٍّ من أبعاد الرفاه أو كل الأبعاد في أحسَن الأحوال (الجسدي والذهني والاجتماعي والروحاني). وهذا المعنى مرادف «النمو»، ومرادف «الصحة» إلى حدٍّ ما و«الرفاه» بمعناه الثاني (من حيث إن الازدهار/النمو يشير إلى الفَلَاح، أو أن يكون المرء في حالات شديدة الإيجابية من هذه الأبعاد، فيما تشير الصحة والمعنى الثاني للرفاه لكل الحالات الإيجابية عامةً).

> الازدهار الجسدي/الذهني/الاجتماعي/الروحاني (يكون الاختيار حسبما يقتضي الحال): حالة جسدية/ذهنية/اجتماعية/روحانية حسنة مُستحَبة، مع تركيز خاص على الفَلَاح جسديًّا/ذهنيًّا/اجتماعيًّا/روحانيًّا، أو على اختبار أشكال شديدة الإيجابية من التجارب الجسدية/الذهنية/الاجتماعية/الروحانية.

«المعنى الثاني»: المجموعة الكاملة من الظواهر المتعلقة بالرفاه. وتضم أبعاد الرفاه نفسها، وكذلك عددًا كبيرًا من الأنظمة والعوامل — الحية (مثل مجتمع الفرد) وغير الحية (مثل الاقتصاد) — التي تؤثِّر عليها.

الاعتلال: حالة رديئة غير مُستحَبة فيما يتعلق بأيٍّ من أبعاد الرفاه وبكل أبعاده في أسوأ الأحوال (الجسدي والذهني والاجتماعي والروحاني). وهو يترادف بعض الشيء مع المعاناة، عدا أن الأخيرة غالبًا ما تُشير إلى ملاقاة الصعوبة أو اختبار أشكال سلبية خصوصًا من التجارب في هذه الأبعاد.

> الاعتلال الجسدي/الذهني/الاجتماعي/الروحاني (يكون الاختيار حسبما يقتضي الحال): حالة جسدية/ذهنية/اجتماعية/روحانية رديئة غير مُستحَبة، يُشار إليها عمومًا وإجمالًا بالألم والكرب والنزاع واللامعيارية.

بين ذاتي: بمعنى «ذاتي» (انظر التعريف فيما يلي)، لكنه مشترك بين العديد من الناس (مثل العاطفة الجماعية).

بين موضوعي: بمعنى «موضوعي» (انظر التعريف فيما يلي)، لكن بتركيز خاص على الظواهر العامة أو الشاملة (على النقيض من الأغراض أو العمليات الفردية المنعزلة).

التجربة: حالة أو وَضْع من الكينونة ذات مكون ذاتي (أي كيفيات محسوسة)، وهي ليست دائمة لكن من الممكن أن تتفاوت بدرجة كبيرة في المدة (من ثوانٍ إلى سنوات).

الثقافة: الجوانب بين الذاتية للوجود الاجتماعي (أي القيم والأفكار المشتركة ... إلخ). وهي مفهوم مختلف عن «المجتمع» (انظروا التعريف فيما يلي) في سياق الإطار التكاملي.

الجسد: «المعنى الأول»: وجود الشخص باعتباره كيانًا ماديًّا. وهو يُصوِّر مقابلًا للمعنى الأول لـ «الذهن» (أي وجود الشخص باعتباره كيانًا ذهنيًّا). إلا أن التفرقة بينهما مُبهَمة ومن صُنع المجتمع (أي إنه ليس من الواضح أو المتفق عليه بالإجماع ما طبيعة هذا الحد الفاصل بين الجسد والذهن أو أين يقع، أو حتى إنْ كان ثمَّة حد فاصل من الأساس). تذكروا كذلك أنه من الناحية الأنطولوجية، بهذا المعنى الأول، للجسد والذهن كليهما أبعاد موضوعية (أي نشاط مادي فسيولوجي) وأبعاد ذاتية (أي كيفيات محسوسة ظواهرية). هذا المعنى هو الأكثر شيوعًا في النص، فهو المقصود مثلًا عند مناقشة الرفاه الجسدي.

«المعنى الثاني»: كل النشاط الفسيولوجي (أي الأبعاد المادية الموضوعية للكيان الجسدي والذهني للشخص). وهو يُصوِّر مقابلًا للمعنى الثاني لـ «الذهن» (أي كل

الكيفيات المحسوسة الذاتية، شاملةً الكيان الجسدي والذهني للمرء). وهذا الاستخدام أقل شيوعًا في النص، لكن يُستخدَم أحيانًا، خاصةً عند مناقشة الإطار التكاملي لويلبر.

جسدي: جوانب الوجود المتعلقة بالمعنى الأول لـ «الجسد» (انظر التعريف المذكور فيما سبق).

جودة: حالة أو تجربة أو تقييم أساسي وغير قابل للاختزال لظاهرة كَوْنها جيِّدة أو قيِّمة بطريقة ما.

حالة: ظرف أو وَضْع للكينونة، من الممكن أن تتفاوت مدته بدرجة كبيرة (من ثوانٍ لسنوات).

ذاتي: جوانب الظواهر التي توجد وتُحَس بداخل الوعي، ويُشار إليها عمومًا بالكيفيات المحسوسة. وهي مفهوم مختلف عن «الموضوعي» (انظر التعريف المذكور فيما سبق). تذكَّر أن أغلب التجارب البشرية لها الجانبان: الذاتي والموضوعي (مثال: أي عاطفة تُختبَر ذاتيًّا داخل الوعي ولها ارتباطات فسيولوجية موضوعية).

الذهن: «المعنى الأول»: وجود الفرد باعتباره كيانًا ذهنيًّا. يُصوَّر مقابل «الجسد» بمعناه الأول (انظر التعريف المذكور فيما سبق). وهذا الاستخدام هو الأكثر شيوعًا في النص، فهو غالبًا المقصود عند مناقشة الرفاه الذهني.

«المعنى الثاني»: كل الكيفيات المحسوسة الذاتية (شاملةً كلٍّ من الكيان الجسدي والذهني). ويُصوَّر مقابل «الجسد» بمعناه الثاني (انظر التعريف المذكور فيما سبق). وهذا الاستخدام أقل شيوعًا في النص، لكن يُستخدَم أحيانًا، لا سيَّما عند مناقشة الإطار التكاملي لويلبر.

ذهني: جوانب الوجود المتعلقة بالمعنى الأول لـ «الذهن» (انظر التعريف المذكور أدناه).

الرفاه: «المعنى الأول»: مقياس متعدِّد الأبعاد، يغطِّي الاعتلال والصحة، يشمل الأبعاد الجسدية والذهنية والاجتماعية والروحانية للوجود.

الرفاه الجسدي/الذهني/الاجتماعي/الروحاني (يكون الاختيار حسبما تقتضي الأحوال): مقياس، يشمل الاعتلال والصحة، فيما يتعلق بالجسد/الذهن/الجانب الاجتماعي/الجانب الروحاني. وفي اللغة الدارجة، من الممكن أن يشير كذلك بمعنًى أضيَق إلى حيِّز الصحة فقط من المقياس، أي الصحة

الجسدية (الحيوية)، أو الصحة الذهنية (السعادة)، أو الصحة الاجتماعية (المؤانسة)، أو الصحة الروحانية (التسامي).

«المعنى الثاني»: يشير بلوغ الرفاه تحديدًا إلى حيِّز الصحة فقط من المقياس، وهو من تلك الناحية مرادف «الصحة»، ومرادف إلى حدٍّ ما لـ «النمو» و«الازدهار» (انظر التعريفات الواردة فيما سبق).

الرفاه الجسدي/الذهني/الاجتماعي/الروحاني (يأتي الاختيار حسبما يقتضي الحال): حالة جسدية/ذهنية/اجتماعية/روحانية حسنة مُستحَبة، يُشار إليها عمومًا وإجمالًا بالحيوية أو السعادة أو المؤانسة أو التسامي.

روحاني: جوانب الوجود التي تُعَد مختلفة كيفيًّا عن التجارب «المألوفة» أو «المعتادة»، وعادةً ما تكون أهم وأكثر خصوصية منها. وكثيرًا ما تُوصَف باستخدام صفات مثل مقدَّس وسامٍ وأعلى وأعمَق.

السعادة: تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة.

سعادة الاستغراق: تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة فيما يتعلق بانتباه الفرد.

سعادة الإنجاز: تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة فيما يتعلق باجتياز الفرد تحديات الحياة.

سعادة السَّكِينة: تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة فيما يتعلق بالكيان الروحاني للفرد (أي تُعَد ذات طبيعة روحانية).

سعادة الرضا: تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة فيما يتعلق بالعواطف الآنية للفرد، لكن مع تركيز خاص على المشاعر المنخفضة الاستثارة.

سعادة اليودايمونيا: تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة فيما يتعلق بالنمو الشخصي للفرد.

السعادة التقديرية: تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة فيما يتعلق بتقدير الفرد لحياته (سواء بأكملها أو في جوانب مُعيَّنة منها).

سعادة الانسجام: تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة فيما يتعلق بمدى جودة انتظام عناصر حياة الفرد وتآلُفها.

سعادة المتعة: تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة فيما يتعلق بالعواطف الآنية للفرد، مع تركيز خاص على المشاعر العالية الاستثارة.

السعادة الفكرية: تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة فيما يتعلق بجوانب الحياة الذهنية الخاصة تحديدًا بالفكر والإدراكات والحكمة والفَهْم.

سعادة النضج: تجربة ذهنية مُستحَبة فيما يتعلق بطريقة استجابة الفرد للمعاناة في حياته.

سعادة المغزى: تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة فيما يتعلق بمغزى الفرد وغايته في الحياة.

سعادة النيرفانا: تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة فيما يتعلق بتحرر الفرد نسبيًّا من المعاناة.

سعادة العلاقات: تجربة ذهنية مشتركة حسنة مُستحَبة ناشئة عن ديناميات العلاقات.

سعادة الحيوية: تجربة ذهنية حسنة مُستحَبة فيما يتعلق بالرفاه الجسدي للشخص.

الصحة: بلوغ أو إدراك حالة حسنة مُستحَبة فيما يتعلق بأيٍّ من أبعاد الرفاه، وبكل الأبعاد في أفضل الأحوال (الجسدي والذهني والاجتماعي والروحاني). وهو يُرادف «الرفاه» بمعناه الثاني، ويُرادف إلى حدٍّ ما «النمو» و«الازدهار» بمعناه الأول (انظر التعريفات المذكورة أعلاه وأدناه للتفاصيل).

الصحة الجسدية/الذهنية/الاجتماعية/الروحانية (يكون الاختيار حسبما يقتضي الحال): حالة جسدية/ذهنية/اجتماعية/روحانية حسنة مُستحَبة، يُشار إليها عمومًا وإجمالًا بالحيوية والسعادة والمؤانسة والتسامي.

كيفيات محسوسة (كواليا): انظر تعريف «ذاتي» فيما يلي.

المجتمع: الجوانب بين الموضوعية للوجود الاجتماعي (مثل البنى والأنظمة الملموسة والمادية). يُعَد — من حيث هو مفهوم — مختلفًا عن «الثقافة» (انظر التعريف الوارد فيما سبق) في سياق الإطار التكاملي.

المعاناة: حالة رديئة غير مُستحَبة فيما يتعلق بأيٍّ من أبعاد الرفاه وكل الأبعاد في أسوأ الحالات (الجسدي والذهني والاجتماعي والروحاني). وهي مرادفة للاعتلال إلى حدٍّ ما،

فيما عدا أنها غالبًا ما تُشير بوجه خاص إلى مواجهة الصعوبات أو اختبار أشكال شديدة السلبية من التجارب في هذه الأبعاد.

المعاناة الجسدية/الذهنية/الاجتماعية/الروحانية (يكون الاختيار حسبما يقتضي الحال): حالة جسدية/ذهنية/اجتماعية/روحانية رديئة غير مُستحَبة، متعلقة خصوصًا بمواجهة الصعوبات جسديًّا/ذهنيًّا/اجتماعيًّا/روحانيًّا، أو اختبار أشكال شديدة السلبية من التجارب الجسدية/الذهنية/الاجتماعية/الروحانية.

موضوعي: جوانب الظواهر التي تُوجَد باعتبارها أغراضًا أو عمليات مادية ملموسة. يُعَد مفهومًا مختلفًا عن «الذاتي».

النمو: حالة حسنة مُستحَبة فيما يتعلق بأيٍّ من أبعاد الرفاه، وبها جميعًا في أفضل الأحوال (الجسدية والذهنية والاجتماعية والروحانية). وهو مرادف «الازدهار» بمعناه الأول ومرداف إلى حدٍّ ما لمعنى «الصحة» و«الرفاه» بمعناه الثاني (راجِع التعريفَين السابقَين والتعريف اللاحق للتفاصيل).

النمو الجسدي/الذهني/الاجتماعي/الروحاني (يكون الاختيار حسبما يقتضي الحال): حالة جسدية/ذهنية/اجتماعية/روحانية حسنة مُستحَبة، متعلقة خصوصًا بالفَلَاح جسديًّا/ذهنيًّا/اجتماعيًّا/روحانيًّا، أو اختبار أشكال شديدة الإيجابية من التجارب الجسدية/الذهنية/الاجتماعية/الروحانية.

قراءات إضافية

Csikszentmihalyi, Mihaly. *Flow: The Psychology of Happiness*. New York: Random House, 2013.

Dalai Lama and Howard C. Cutler. *The Art of Happiness: A Handbook for Living*. London: Hodder and Stoughton, 1999.

Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. New York: Simon and Schuster, 1985.

Haidt, Jonathan. *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom*. New York: Basic Books, 2006.

Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey D. Sachs, and Jan-Emmanuel De Neve. *World Happiness Report 2020*. New York: Sustainable Development Solutions Network, 2020.

Henrich, Joseph. *The WEIRDest People in the World: How the West Became Psychologically Peculiar and Particularly Prosperous*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2020.

Hesse, Hermann. *Siddhartha*. London: Bantam, 1982.

Kaufman, Scott B. *Transcend: The New Science of Self-Actualization*. New York: Penguin, 2021.

Layard, Richard. *Happiness: Lessons from a New Science*. London: Penguin, 2011.

Lee, Matthew T., Laura D. Kubzansky, and Tyler J. VanderWeele, eds. *Measuring Well-being: Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities*. Oxford: Oxford University Press, 2021.

Lomas, Tim. *Translating Happiness: A Cross-cultural Lexicon of Well-being*. Cambridge, MA: MIT Press, 2019.

McMahon, Darrin. *Happiness: A History*. New York: Atlantic Monthly Press, 2006.

Pirsig, Robert. *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance: An Inquiry into Values*. London: Random House, 1974.

Seligman, Martin. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press, 2011.

Watts, Alan. *The Meaning of Happiness: The Quest for Freedom of the Spirit in Modern Psychology and the Wisdom of the East*. New York: New World Library, 2018.

Wilber, Ken. 2001. *Sex, Ecology, Spirituality: The Spirit of Evolution*. Boston: Shambhala Publications, 2001.

Wilkinson, Richard G., and Kate Pickett. *The Spirit Level: Why More Equal Societies Almost Always Do Better*. London: Allen Lane, 2010.

ملاحظات

الفصل الأول: مفهوم السعادة

(1) Anna De Chavez, Kathryn Backett-Milburn, Odette Parry, and Stephen Plate, “Understanding and Researching Wellbeing: Its Usage in Different Disciplines and Potential for Health Research and Health Promotion,” *Health Education Journal* 64 (2005): 70–87, https://doi.org/10.1177/001789690506400108.

(2) Tyler J. VanderWeele, Katelyn Long, and Michael J. Balboni, “On Tradition Specific Measures of Spiritual Wellbeing,” in *Measuring Wellbeing: Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities*, ed. Matthew Lee, K. D. Kubansky, and Tyler J. VanderWeele (Oxford: Oxford University Press, 2021), 482–498.

(3) Philip Brey. “The Social Ontology of Virtual Environments.” *American Journal of Economics and Sociology* 62, no. 1 (2003): 269–282, https://doi.org/10.1111/1536-7150.t01-1-00011.

(4) Jerome Breuer and Sigmund Freud, “Studies on Hysteria,” in *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud (Vol. 2)*, ed. James Strachey (London: Hogarth Press, 1955), 308.

(5) Robert Pirsig, *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance: An Inquiry into Values* (London: Random House, 1974).

(6) Corey L. M. Keyes, “Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 73, no. 3 (2005): 539–548, https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539.

(7) Matthew Iasiello and Joep Van Agteren, “Mental Health and/or Mental Illness: A Scoping Review of the Evidence and Implications of the Dual-Continua Model of Mental Health,” *Evidence Base: A Journal of Evidence Reviews in Key Policy Areas* 1 (2020): 1–45, https://doi.org/10.21307/eb-2020-001.

(8) James O. Pawelski, “Defining the ‘Positive’ in Positive Psychology: Part I. A Descriptive Analysis,” *Journal of Positive Psychology* 11, no. 4 (2016): 339–356, https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137627.

(9) Antonio R. Damasio, *Descartes’ Error* (New York: Random House, 2006).

(10) Tim Lomas, “Experiential Cartography and the Significance of ‘Untranslatable’ Words,” *Theory and Psychology* 28, no. 4 (2018): 476–495, https://doi.org/10.1177/0959354318772914.

(11) Bernard I. Murstein, “A Taxonomy of Love,” in *The Psychology of Love*, ed. Robert J. Sternberg and Michael L. Barnes (New Haven, CT: Yale University Press), 33.

الفصل الثاني: جذور السعادة

(1) Michael Muthukrishna, Joseph Henrich, and Edward Slingerland, “Psychology as a Historical Science,” *Annual Review of Psychology* 72 (2021): 717– 49, https://doi.org/10.1146/annurev-psych-082820-111436.

(2) Jean-Jacques Hublin, Abdelouahed Ben-Ncer, Shara E. Bailey, Sarah E. Freidline, Simon Neubauer, Matthew M. Skinner, Inga Bergmann, et al.,

“New Fossils from Jebel Irhoud, Morocco and the Pan-African Origin of Homo Sapiens, *Nature* 546, no. 7657 (2017): 289–292, https://doi.org/10.1038/nature22336.

(3) Bruno David, Jean-Michel Geneste, Fiona Petchey, Jean-Jacques Delannoy, Bryce Barker, and Mark Eccleston, “How Old Are Australia’s Pictographs? A Review of Rock Art Dating,” *Journal of Archaeological Science* 40, no. 1 (2013): 3–10, https://doi.org/10.1016/j.jas.2012.08.019.

(4) William E. H. Stanner, *The Dreaming and Other Essays* (Melbourne: Black Inc., 2009).

(5) Henry F. Skerritt, Hetti Perkins, Fred R. Myers, and Narayan Khandekar, *Everywhen: The Eternal Present in Indigenous Art from Australia* (New Haven, CT: Yale University Press, 2016).

(6) Anil K. Gupta, “Origin of Agriculture and Domestication of Plants and Animals Linked to Early Holocene Climate Amelioration,” *Current Science* 87, no. 1 (2004): 54–59, www.jstor.org/stable/24107979.

(7) Jonathon M. Riley, “‘Love the Child Who Holds You by the Hand’: Intertextuality in the Odyssey and the Epic of Gilgamesh,” *Studia Antiqua* 12, no. 2 (2014): 20–31.

(8) Richard Wilhelm, *The I Ching or Book of Changes* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1950), lv.

(9) Lao Tzu, *Tao Te Ching: Translated with Notes by Arthur Waley* (Hertfordshire, UK: Wordsworth Editions Limited, 1997), 162.

(10) Bina Gupta and William C. Wilcox, “‘Tat tvam asi’: An Important Identity Statement or a Mere Tautology,” *Philosophy East and West* 34, no. 1 (1984): 85–94, https://doi.org/10.2307/1398491.

(11) Edwin F. Bryant, *The Yoga Sutras of Patanjali: A New Edition, Translation, and Commentary* (New York: North Point Press, 2015).

(12) Hendrik. J. Koorevaar, “The Torah Model as Original Macrostructure of the Hebrew Canon: A Critical Evaluation,” *Zeitschrift für die alttestamentliche Wissenschaft* 122, no. 1 (2010): 64–80.

(13) David P. Wright, *Inventing God’s Law: How the Covenant Code of the Bible Used and Revised the Laws of Hammurabi* (Oxford: Oxford University Press, 2009).

(14) Ronald M. Eisenberg, *The 613 Mitzvot: A Contemporary Guide to the Commandments of Judaism* (Rockville, MD: Schreiber, 2005).

(15) M. T. Laws of the Luvav 8:15, cited in Michael Fishbane, *The Exegetical Imagination: On Jewish Thought and Theology* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1998), 158.

(16) Karl Jaspers, *Vom Ursprung und Ziel der Geschichte* (Munich: Piper, 1949).

(17) Sameet M. Kumar, “An Introduction to Buddhism for the CognitiveBehavioral Therapist,” *Cognitive and Behavioral Practice* 9, no. 1 (2002): 40–43, https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80038-4.

(18) Bhikkhu Bodhi, *Noble Eightfold Path: Way to the End of Suffering* (Onalaska, WA: Pariyatti Publishing, 2011).

(19) Aristotle, *Nicomachean Ethics* (Cambridge: Cambridge University Press, 2000), 11.

(20) Aristotle, *Nicomachean Ethics*, 6.

(21) Seneca, “On the Happy Life,” in *Moral Essays* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1932), 115, cited in Darrin McMahon, *Happiness: A History* (New York: Atlantic Monthly Press, 2006), 55.

(22) Epictetus, *Discourses* (Oxford: Clarenden Press, 2016), cited in Bertrand Russell, *A History of Western Philosophy* (Oxford: Routledge Classics, 1945), 219.

(23) Charles Quarles, *Sermon on the Mount* (Nashville, TN: NAC Studies in Bible Theology, 2011), back cover.

(24) Darrin McMahon, *Happiness: A History* (New York: Atlantic Monthly Press, 2011).

(25) Cited in Darrin McMahon, “From the Happiness of Virtue to the Virtue of Happiness: 400 bc–ad 1780,” *Daedalus* 133, no. 2 (2004): 5–17, 9.

(26) Safwah M. Kamil and Mohd Yazid Mohd Yunos, “Examination of the Ideology of the Calmness Concept Based on Quranic Paradise Imagery towards Establishing an Environmental Islamic Garden in Malaysia,” *Advances in Environmental Biology* 9, no. 23 (2015): 120–123.

(27) Pope Innocent III, *On the Misery of the Human Condition: De Miseria Humane Conditionis* (Indianapolis: Bobbs-Merrill, 2007). Cited in Marvin Perry, *Sources of the Western Tradition (Vol. 1)* (London: Wadsworth, 2008), 288.

(28) Stuart Gillespie and Philip Hardie, eds., *The Cambridge Companion to Lucretius* (Cambridge: Cambridge University Press, 2007).

(29) Richard Tarnas, *The Passion of the Western Mind: Understanding the Ideas That Have Shaped Our World View* (London: Random House, 2010).

(30) Francis Hutcheson, “The Original of Our Ideas of Beauty and Virtue,” in *Moral Philosophy from Montaigne to Kant*, ed. J. B. Schneewind (Cambridge: Cambridge University Press, 2002), 365–386.

(31) Otto Rank, *Will Therapy: An Analysis of the Therapeutic Process in Terms of Relationship* (New York: W. W. Norton, 1936), 2.

(32) Cited in Howard Kirschenbaum, *On Becoming Carl Rogers* (New York: Delacorte, 1979), 95.

(33) Abraham Harold Maslow, *Toward a Psychology of Being* (Princeton, NJ: Van Nostrand, 1962), 5.

(34) Hadley Cantril, *The Pattern of Human Concerns* (New Brunswick, NJ: Rutgers University Press, 1965).

(35) John F. Helliwell, Richard Layard, Jeffrey D. Sachs, and Jan-Emmanuel De Neve, *World Happiness Report 2021* (New York: Sustainable Development Solutions Network, 2021).

(36) Wade E. Pickren, “Indigenization and the History of Psychology,” *Psychological Studies* 54, no. 2 (2009): 87–95, https://doi.org/10.1007/s12646-009-0012-7.

(37) David Bakan, *The Duality of Human Existence: Isolation and Communion in Western Man* (Boston: Beacon Press, 1966).

(38) Geert Hofstede, *Culture’s Consequences: International Differences in Work-Related Values* (Beverly Hills, CA: Sage Publications, 1980); Harry Triandis, “Collectivism v. Individualism: A Reconceptualisation of a Basic Concept in Cross-cultural Social Psychology,” in *Cross-cultural Studies of Personality, Attitudes and Cognition*, ed. Gajendra K. Verma and Christopher Bagley (London: Palgrave Macmillan, 1988), 60–95; Vas Taras, Piers Steel, and Bradley L. Kirkman, “Improving National Cultural Indices Using a Longitudinal Metaanalysis of Hofstede’s Dimensions,” *Journal of World Business* 47, no. 3 (2012): 329–341, https://doi.org/10.1016/j.jwb.2011.05.001.

(39) Charles Taylor, *Sources of the Self: The Making of the Modern Identity* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1992).

(40) Joseph Henrich, Steven J. Heine, and Ara Norenzayan, “Most People Are Not WEIRD,” *Nature* 466, no. 29 (2010), https://doi.org/10.1038/466029a.

(41) Tim Lomas, “Towards a Positive Cross-cultural Lexicography: Enriching Our Emotional Landscape through 216 ‘Untranslatable’ Words Pertaining to Well-being,” *Journal of Positive Psychology* 11, no. 5 (2016): 546–558, https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1127993.

(42) Tim Lomas, “Experiential Cartography and the Significance of ‘Untranslatable’ Words,” *Theory and Psychology* 28, no. 4 (2018):

476–495, https://doi.org/10.1177/0959354318772914; Tim Lomas, "Towards a Cross-cultural Lexical Map of Wellbeing," *Journal of Positive Psychology* 16, no. 5 (2021): 622–639, https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1791944.

(43) Tim Lomas, "The Spectrum of Positive Affect: A Cross-cultural Lexical Analysis," *International Journal of Wellbeing* 7, no. 3 (2017), https://doi.org/10.5502/ijw.v7i3.608; Tim Lomas, "The Value of Ambivalent Emotions: A Cross-cultural Lexical Analysis," *Qualitative Research in Psychology* (2017): 1–25, https://doi.org/10.1080/14780887.2017.1400143; Tim Lomas, "The Flavours of Love: A Cross-cultural Lexical Analysis," *Journal for the Theory of Social Behaviour* 48, no. 1 (2018): 134–152, https://doi.org/10.1111/jtsb.12158; Tim Lomas, "The Dimensions of Prosociality: A Cross-cultural Lexical Analysis," *Current Psychology* 40 (2021): 1336–1347, https://doi.org/10.1007/s12144-018-0067-5; Tim Lomas, "The Elements of Eco-Connection: A Cross-cultural Lexical Enquiry," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, no. 24 (2019): 5120, https://doi.org/10.3390/ijerph16245120; Tim Lomas, "The Roots of Virtue: A Cross-cultural Lexical Analysis," *Journal of Happiness Studies* 20, no. 4 (2019): 1259–1279, https://doi.org/10.1007/s10902-018-9997-8; Tim Lomas, "The Dynamics of Spirituality: A Cross-cultural Lexical Analysis," *Psychology of Religion and Spirituality* 11, no. 2 (2019): 131–140, https://doi.org/10.1037/rel0000163.

الفصل الثالث: أشكال السعادة

(1) https://www.globalwellbeinginitiative.org; Louise Lambert, Tim Lomas, Margot P. van de Weijer, Holli-Anne Passmore, Mohsen Joshanloo, Jim Harter, and Ed Diener, "Towards a Greater Global Understanding of Wellbeing: A Proposal for a More Inclusive Measure," *International*

Journal of Wellbeing 10, no. 2 (2020): 1–18, https://doi.org/10.5502/ijw.v10i2.1037.

(2) Ed Diener, *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (New York: Springer, 2009).

(3) David Watson, Lee Anna Clark, and Auke Tellegen, "Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales," *Journal of Personality and Social Psychology* 47 (1988): 1063–1070, https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063.

(4) Yukiko Uchida and Shinobu Kitayama, "Happiness and Unhappiness in East and West: Themes and Variations," *Emotion* 9, no. 4 (2009): 441–456, https://doi.org/10.1037/a0015634.

(5) Antonella Delle Fave, Ingrid Brdar, Marié P. Wissing, Ulisses Araujo, Alejandro Castro Solano, Teresa Freire, María Del Rocío Hernández-Pozo, et al., "Lay Definitions of Happiness across Nations: The Primacy of Inner Harmony and Relational Connectedness," *Frontiers in Psychology* 7 (2016), https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00030.

(6) Eranda Jayawickreme and Laura Blackie, "Post-traumatic Growth as Positive Personality Change: Evidence, Controversies and Future Directions," *European Journal of Personality* 28, no. 4 (2014): 312–331, https://doi.org/10.1002/per.1963.

(7) Paul T. P. Wong, "Toward a Dual-Systems Model of What Makes Life Worth Living," in *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*, ed. Paul T. P. Wong (New York: Routledge, 2012), 3–22.

(8) Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning* (New York: Simon and Schuster, 1985).

(9) Khalil Gibran, *The Prophet* (New York: Alfred A. Knopf, 1926), 36.

(10) Lorraine L. Besser and Shigehiro Oishi, "The Psychologically Rich Life," *Philosophical Psychology* 33, no. 8 (2020): 1053–1071, https://doi.org/10.1080/09515089.2020.1778662.

(11) Paul T. P. Wong, "Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of the Good Life," *Canadian Psychology* 52, no. 2 (2011): 69–81, 73.

(12) Rudolf Otto, *The Idea of the Holy* (Oxford: Oxford University Press, 1923).

(13) Émile Durkheim, *The Elementary Forms of Religious Life*, trans. Carol Cosman (Oxford: Oxford University Press, 2001), 47.

(14) Elisha D. Goldstein, "Sacred Moments: Implications on Well-being and Stress," *Journal of Clinical Psychology* 63, no. 10 (2007): 1001–1019, https://doi.org/10.1002/jclp.20402.

(15) Richard M. Ryan and Christina Frederick, "On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-being," *Journal of Personality* 65, no. 3 (1997): 529–565, https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x.

(16) Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen, and Sharon Griffin, "The Satisfaction with Life Scale," *Journal of Personality Assessment* 49, no. 1 (1985): 71–75, https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.

(17) Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being," *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069–1081, https://doi.org/10.1037/00223514.57.6.1069.

(18) Martin E. Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being* (New York: Free Press, 2011), 17.

(19) Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Happiness* (New York: Random House, 2013).

(20) Antoine Lutz, Heleen A. Slagter, John D. Dunne, and Richard J. Davidson, "Attention Regulation and Monitoring in Meditation," *Trends in Cognitive Sciences* 12, no. 4 (2008): 163–169, https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005.

(21) Aristotle, *Nicomachean Ethics* (Cambridge: Cambridge University Press, 2000), 12.

(22) Kurt Goldstein, *Human Nature in the Light of Psychopathology* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1940).

(23) Erik H. Erikson, *Childhood and Society* (New York: W. W. Norton, 1950); Lawrence Kohlberg, "Stage and Sequence: The Cognitive-Developmental Approach to Socialization," in *Handbook of Socialization Theory and Research*, ed. David A. Goslin (London: Rand McNally, 1968), 347–480.

(24) Tim Lomas, "Life Balance and Harmony: Wellbeing's Golden Thread," *International Journal of Wellbeing* 11, no. 1 (2021): 50–68, https://doi.org/10.5502/ijw.v11i1.1477.

(25) Linnea Dunne, *Lagom: The Swedish Art of Balanced Living* (London: Running Press Adult, 2017)

(26) Chenyang Li, "The Ideal of Harmony in Ancient Chinese and Greek Philosophy," *Dao* 7, no. 1 (2008): 81–98, https://doi.org/10.1007/s11712-008-9043-3.

(27) Catherine Juneau, Nicolas Pellerin, Elliott Trives, Matthieu Ricard, Rébecca Shankland, and Michael Dambrun, "Reliability and Validity of an Equanimity Questionnaire: The Two-Factor Equanimity Scale (EQUA-S)," *PeerJ* 8 (2020): e9405, https://doi.org/10.7717/peerj.9405; Gisela Labouvie-Vief, Daniel Grühn, and Joseph Studer, "Dynamic Integration of Emotion and Cognition: Equilibrium Regulation in Development and Aging," in *The Handbook of Life-Span Development, Volume II: Social and Emotional Development*, ed. Richard M. Lerner, Willis F. Overton, Alexandra M. Freund, and Michael E. Lamb (Hoboken, NJ: Wiley, 2010), 79–115; Sun-Mee Kang and Phillip R. Shaver, "Individual Differences in Emotional Complexity: Their Psychological Implications," *Journal of Personality* 72, no. 4 (2004): 687–726, https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00277.x;

Jordi Quoidbach, June Gruber, Moïra Mikolajczak, Alexsandr Kogan, Ilios Kotsou, and Michael I. Norton, “Emodiversity and the Emotional Ecosystem,” *Journal of Experimental Psychology* 143, no. 6 (2014): 2057–2066, http://dx.doi.org/10.1037/a0038025.

(28) Jamie A. Gruman, Margaret N. Lumley, and M. Gloria González-Morales, “Incorporating Balance: Challenges and Opportunities for Positive Psychology,” *Canadian Psychology* 59, no. 1 (2018): 54–64.

(29) Yukiko Uchida and Yuji Ogihara, “Personal or Interpersonal Construal of Happiness: A Cultural Psychological Perspective,” *International Journal of Wellbeing* 2, no. 4 (2012): 354–369, https://doi.org/10.5502/ijw.v2.i4.5.

(30) Edward W. Said, *Orientalism* (London: Vintage, 1979).

(31) Takeshi Hamamura, “Are Cultures Becoming Individualistic? A Cross-Temporal Comparison of Individualism–Collectivism in the United States and Japan,” *Personality and Social Psychology Review* 16, no. 1 (2012): 3–24, https://doi.org/10.1177/1088868311411587.

الفصل الرابع: بنية السعادة

(1) Ken Wilber, “An Integral Theory of Consciousness,” *Journal of Consciousness Studies* 4, no. 1 (1997): 71–92.

(2) Juergen Fell, “Identifying Neural Correlates of Consciousness: The State Space Approach,” *Consciousness and Cognition* 13, no. 4 (2004): 709–729, https://doi.org/10.1016/j.concog.2004.07.001.

(3) Richard J. Davidson, “Affective Neuroscience and Psychophysiology: Toward a Synthesis,” *Psychophysiology* 40, no. 5 (2003): 655–665, https://doi.org/10.1111/1469-8986.00067; Marcie L. King, “The Neural Correlates of Well-being: A Systematic Review of the Human Neuroimaging and Neuropsychological Literature,” *Cognitive, Affective, and Behavioral*

Neuroscience 19, no. 4 (2019): 779–796, https://doi.org/10.3758/s13415-019-00720-4.

(4) Philip Brickman, Dan Coates, and Ronnie Janoff-Bulman, "Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?," *Journal of Personality and Social Psychology* 36(1978):917–927,https://doi.org/10.1037//0022-3514.36.8.917.

(5) Richard E. Lucas, "Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-being: Does Happiness Change after Major Life Events?," *Current Directions in Psychological Science* 16, no. 2 (2007): 75–79, https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00479.x.

(6) Feyza Corapci, Wolfgang Friedlmeier, Oana Benga, Catherine Strauss, Irina Pitica, and Georgiana Susa, "Cultural Socialization of Toddlers in Emotionally Charged Situations," *Social Development* 27, no. 2 (2018): 262–278, https://doi.org/10.1111/sode.12272.

(7) Margot van de Weijer, Lianne de Vries, and Meike Bartels, "Happiness and Wellbeing; The Value and Findings from Genetic Studies," PsyArXiv Preprints, 2021, https://doi.org/10.31234/OSF.IO/ZVU8J.

(8) Robyn E. Wootton, Oliver S. P. Davis, Abigail L. Mottershaw, R. Adele H. Wang, and Claire M. A. Haworth, "Genetic and Environmental Correlations between Subjective Wellbeing and Experience of Life Events in Adolescence," *European Child and Adolescent Psychiatry* 26, no. 9 (2017): 1119–1127, https://doi.org/10.1007/s00787-017-0997-8.

(9) Michael Pluess, "Vantage Sensitivity: Environmental Sensitivity to Positive Experiences as a Function of Genetic Differences," *Journal of Personality* 85, no. 1 (2017): 38–50, https://doi.org/10.1111/jopy.12218.

(10) Avshalom Caspi, Karen Sugden, Terrie E. Moffitt, Alan Taylor, Ian W. Craig, HonaLee Harrington, Joseph McClay, et al., "Influence of Life Stress on Depression: Moderation by a Polymorphism in the 5-HTT Gene," *Science* 301, no. 5631 (2003): 386–389, https://doi.org/10.1126/

science.1083968; Robert C. Culverhouse, Nancy L. Saccone, Amy C. Horton, Yinjiao Ma, Kaarin J. Anstey, Tobias Banaschewski, Margit Burmeister, et al., "Collaborative Meta-analysis Finds No Evidence of a Strong Interaction between Stress and 5-HTTLPR Genotype Contributing to the Development of Depression," *Molecular Psychiatry* 23, no. 1 (2018): 133–142, https://doi.org/10.1038/mp.2017.44.

(11) Claudia M. Haase, Ursula Beermann, Laura R. Saslow, Michelle N. Shiota, Sarina R. Saturn, Sandy J. Lwi, James J. Casey, et al., "Short Alleles, Bigger Smiles? The Effect of 5-HTTLPR on Positive Emotional Expressions," *Emotion* 15, no. 4 (2015): 438–448, https://doi.org/10.1037/emo0000074.

(12) Bart M. L. Baselmans, Rick Jansen, Hill F. Ip, Jenny van Dongen, Abdel Abdellaoui, Margot van de Weijer, Yanchun Bao, et al., "Multivariate Genome-Wide Analyses of the Well-being Spectrum," *Nature Genetics* 51 (2019): 445– 451, https://doi.org/10.1038/s41588-018-0320-8.

(13) Lianne P. de Vries, Margot van de Weijer, and Meike Bartels, "The Biology of Well-being: A Systematic Review on the Association between Well-being and the Brain, Neurotransmitters, Hormones, the Immune System, and Microbiome," forthcoming.

(14) Cosima Locher, Helen Koechlin, Sean R. Zion, Christoph Werner, Daniel S. Pine, Irving Kirsch, Ronald C. Kessler, and Joe Kossowsky, "Efficacy and Safety of Selective Serotonin Reuptake Inhibitors, Serotonin-Norepinephrine Reuptake Inhibitors, and Placebo for Common Psychiatric Disorders among Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis," *JAMA Psychiatry* 74, no. 10 (2017): 1011–1020, https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.2432.

(15) Oscar Arias-Carrión, Maria Stamelou, Eric Murillo-Rodríguez, Manuel Menéndez-González, and Ernst Pöppel, "Dopaminergic Reward System: A Short Integrative Review," *International Archives of Medicine* 3, no. 24 (2010), https://doi.org/10.1186/1755-7682-3-24.

(16) Kerstin Uvnäs-Moberg, Anette Ekström-Bergström, Marie Berg, Sarah Buckley, Zada Pajalic, Eleni Hadjigeorgiou, Alicja Kotłowska, et al., “Maternal Plasma Levels of Oxytocin during Physiological Childbirth—A Systematic Review with Implications for Uterine Contractions and Central Actions of Oxytocin,” *BMC Pregnancy and Childbirth* 19, no. 1 (2019), 285, https://doi.org/10.1186/s12884-019-2365-9.

(17) Matthias Gamer and Christian Büchel, “Oxytocin Specifically Enhances Valence-Dependent Parasympathetic Responses,” *Psychoneuroendocrinology* 37, no. 1 (2012): 87–93, https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2011.05.007.

(18) Adam S. Sprouse-Blum, Greg Smith, Daniel Sugai, and F. Don Parsa, “Understanding Endorphins and Their Importance in Pain Management,” *Hawaii Medical Journal* 69, no. 3 (2010): 70–71, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20397507.

(19) Maria Scherma, Paolo Masia, Valentina Satta, Walter Fratta, Paola Fadda, and Gianluigi Tanda, “Brain Activity of Anandamide: A Rewarding Bliss?,” *Acta Pharmacologica Sinica* 40, no. 3 (2019): 309–323, https://doi.org/10.1038/s41401-018-0075-x.

(20) Arne Dietrich and William F. McDaniel, “Endocannabinoids and Exercise,” *British Journal of Sports Medicine* 38 (2004): 536–541, http://dx.doi.org/10.1136/bjsm.2004.011718.

(21) Archibald Hart, *Adrenaline and Stress: The Exciting New Breakthrough That Helps You Overcome Stress Damage* (Nashville, TN: Thomas Nelson, 1995).

(22) Hanns Möhler, “The GABA System in Anxiety and Depression and Its Therapeutic Potential,” *Neuropharmacology* 62, no. 1 (2012): 42–53, https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2011.08.040.

(23) Crissa L. Guglietti, Zafiris J. Daskalakis, Natasha Radhu, Paul B. Fitzgerald, and Paul Ritvo, “Meditation-Related Increases in GABAB

Modulated Cortical Inhibition," *Brain Stimulation* 6, no. 3 (2013): 397–402, https://doi.org/10.1016/j.brs.2012.08.005.

(24) Mark A. Hoffman, "Entheogens (Psychedelic Drugs) and the Ancient Mystery Religions," in *Toxicology in Antiquity*, ed. Philip Wexler (Cambridge, MA: Academic Press, 2019), 353–362.

(25) Christopher Timmermann, Leor Roseman, Luke Williams, David Erritzoe, Charlotte Martial, Héléna Cassol, Steven Laureys, et al., "DMT Models the Near-Death Experience," *Frontiers in Psychology* 9 (2018): 1424, https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01424.

(26) Marcie L. King, "The Neural Correlates of Well-being: A Systematic Review of the Human Neuroimaging and Neuropsychological Literature," *Cognitive, Affective, and Behavioral Neuroscience* 19, no. 4 (2019): 779–796, https://doi.org/10.3758/s13415-019-00720-4.

(27) Andrew B. Newberg and Jeremy Iversen, "The Neural Basis of the Complex Mental Task of Meditation: Neurotransmitter and Neurochemical Considerations," *Medical Hypotheses* 61, no. 2 (2003): 282–291, https://doi.org/10.1016/s0306-9877(03)00175-0.

(28) Britta K. Hölzel, Ulrich Ott, Hannes Hempel, Andrea Hackl, Katharina Wolf, Rudolf Stark, and Dieter Vaitl, "Differential Engagement of Anterior Cingulate and Adjacent Medial Frontal Cortex in Adept Meditators and Non-Meditators," *Neuroscience Letters* 421, no. 1 (2007): 16–21, https://doi.org/10.1016/j.neulet.2007.04.074.

(29) Tim Lomas, Itai Ivtzan, and Cynthia H. Y. Fu, "A Systematic Review of the Neurophysiology of Mindfulness on EEG Oscillations," *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 57 (2015): 401–410, https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.09.018.

(30) Anne Hauswald, Teresa Übelacker, Sabine Leske, and Nathan Weisz, "What It Means to Be Zen: Marked Modulations of Local and Inter-

areal Synchronization during Open Monitoring Meditation," *NeuroImage* 108 (2105): 265–273, https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2014.12.065.

(31) Richard J. Davidson, "Anterior Cerebral Asymmetry and the Nature of Emotion," *Brain and Cognition* 20, no. 1 (1992): 125–151, https://doi.org/10.1016/0278-2626(92)90065-T.

(32) Ido Amihai and Maria Kozhevnikov, "Arousal vs. Relaxation: A Comparison of the Neurophysiological and Cognitive Correlates of Vajrayana and Theravada Meditative Practices," *PloS one* 9, no. 7 (2014): e102990, https://doi.org/10.1371/journal.pone.0102990.

(33) Antonio R. Damasio, *Descartes' Error* (New York: Random House, 2006).

(34) James A. Russell, "A Circumplex Model of Affect," *Journal of Personality and Social Psychology* 39, no. 6 (1980): 1161–1178, https://doi.org/10.1037/h0077714.

(35) Paul Ekman, "An Argument for Basic Emotions," *Cognition and Emotion* 6, no. 3–4 (1992): 169–200, https://doi.org/10.1080/02699939208411068.

(36) Rom Harré, *The Social Construction of Emotions* (Oxford: Basil Blackwell, 1986), 5.

(37) Lisa Feldman Barrett, "Are Emotions Natural Kinds?," *Perspectives on Psychological Science* 1, no. 1 (2006): 49, https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00003.x.

(38) Aaron T. Beck, "Cognitive Therapy: A 30-Year Retrospective," *American Psychologist* 46, no. 4 (1991): 368–375, https://doi.org/10.1037//0003-066x.46.4.368.

(39) Daniel David, Ioana Cristea, and Stefan G. Hofmann, "Why Cognitive Behavioral Therapy Is the Current Gold Standard of Psychotherapy," *Frontiers in Psychiatry* 9 (2018): 4, https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00004.

(40) Norman Vincent Peale, *The Power of Positive Thinking* (New York: Random House, 2012).

(41) Tim Lomas, *The Positive Power of Negative Emotions* (London: Hachette UK, 2016).

(42) Richard A. Emmons and Michael E. McCullough, "Counting Blessings versus Burdens: Experimental Studies of Gratitude and Subjective Well-being," *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2 (2003): 377–389, 10.1037//0022-3514.84.2.377.

(43) David J. Chalmers, "Moving Forward on the Problem of Consciousness," *Journal of Consciousness Studies* 4, no. 1 (1997): 3–46.

(44) Frank Jackson, "Epiphenomenal Qualia," *Philosophical Quarterly* 32, no. 127 (1982): 127, https://doi.org/10.2307/2960077.

(45) Edmund Husserl, *Logical Investigations*, trans. J. N. Findlay (London: Routledge, 1900).

(46) George Lakoff and Mark Johnson, *Metaphors We Live By* (Chicago: University of Chicago Press, 2008).

(47) George Lakoff, *Women, Fire, and Dangerous Things* (Chicago: University of Chicago Press, 2008), xiv.

(48) Tim Lomas, "The Spatial Contours of Wellbeing: A Content Analysis of Metaphor in Academic Discourse," *Journal of Positive Psychology* 14, no. 3 (2019): 362–376, https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1450437.

(49) Barbara L. Fredrickson, "The Broaden—and—Build Theory of Positive Emotions," *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences* 359, no. 1449 (2004): 1367–1377, https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512.

(50) Benjamin L. Whorf, *Language, Thought, and Reality: Selected Writings of Benjamin Lee Whorf*, ed. John B. Carroll (Cambridge, MA: MIT Press, 1956), 213–214.

(51) Catherine L. Albanese, “The Subtle Energies of Spirit: Explorations in Metaphysical and New Age Spirituality,” *Journal of the American Academy of Religion* 67, no. 2 (1999): 305–325, https://www.jstor.org/stable/1465739.

(52) Ronald Inglehart, *Cultural Evolution: People’s Motivations Are Changing, and Reshaping the World* (Cambridge: Cambridge University Press, 2018).

الفصل الخامس: بواعث السعادة

(1) Xiumei Zhu, Sang Eun Woo, Caitlin Porter, and Michael Brzezinski, “Pathways to Happiness: From Personality to Social Networks and Perceived Support,” *Social Networks* 35, no. 3 (2013): 382–393, https://doi.org/10.1016/j.socnet.2013.04.005.

(2) Shigehiro Oishi, “*Culture and Well-being: Conceptual and Methodological Issues,” in International Differences in Well-being*, ed. Ed Diener, John F. Helliwell, and Daniel Kahneman (Oxford: Oxford University Press, 2010), 34–69.

(3) John F. Helliwell, Richard Layard, Jeffrey D. Sachs, and Jan-Emmanuel De Neve, *World Happiness Report 2021* (New York: Sustainable Development Solutions Network, 2021).

(4) John F. Helliwell, Richard Layard, Jeffrey D. Sachs, and Jan-Emmanuel De Neve, *World Happiness Report 2020* (New York: Sustainable Development Solutions Network, 2020).

(5) Kate Raworth, *Doughnut Economics: Seven Ways to Think Like a 21st-Century Economist* (London: Chelsea Green Publishing, 2017).

(6) Scott B. Kaufman, *Transcend: The New Science of Self-Actualization* (New York: Penguin, 2021).

(7) Todd Bridgman, Stephen Cummings, and John Ballard, “Who Built Maslow’s Pyramid? A History of the Creation of Management Studies’ Most

Famous Symbol and Its Implications for Management Education," *Academy of Management Learning and Education* 18, no. 1 (2019): 81–98, https://doi.org/10.5465/amle.2017.0351.

(8) Abraham H. Maslow, "A Theory of Human Motivation," *Psychological Review* 50, no. 4 (1943): 388, https://doi.org/10.1037/h0054346.

(9) Ed Diener, Louis Tay, and David G. Myers, "The Religion Paradox: If Religion Makes People Happy, Why Are So Many Dropping Out?," *Journal of Personality and Social Psychology* 101, no. 6 (2011): 1278–1290, https://doi.org/10.1037/a0024402.

(10) https://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-development-goals.

(11) Kimberlé Crenshaw, "Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence against Women of Color," *Stanford Law Review* 43, no. 9 (1991): 1241–1299, https://doi.org/10.2307/1229039.

(12) Sonja Lyubomirsky, Kennon M. Sheldon, and David Schkade, "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change," *Review of General Psychology* 9, no. 2 (2005): 111–131, https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111.

(13) Nicholas J. Brown and Julia M. Rohrer, "Easy as (Happiness) Pie? A Critical Evaluation of a Popular Model of the Determinants of Well-being," *Journal of Happiness Studies* 21 (2020): 1285–1301, https://doi.org/10.1007/s10902-019-00128-4.

(14) David W. Dowdy, Mark P. Eid, Artyom Sedrakyan, Pedro A. Mendez-Tellez, Peter J. Pronovost, Margaret S. Herridge, and Dale M. Needham, "Quality of Life in Adult Survivors of Critical Illness: A Systematic Review of the Literature," *Intensive Care Medicine* 31, no. 5 (2005): 611–620, https://doi.org/10.1007/s00134-005-2592-6.

(15) Kate Hefferon, *Positive Psychology and the Body: The Somatopsychic Side to Flourishing* (London: McGraw-Hill Education, 2013).

(16) H. Stefan Bracha, “Freeze, Flight, Fight, Fright, Faint: Adaptationist Perspectives on the Acute Stress Response Spectrum,” *CNS Spectrums* 9, no. 9 (2004): 679–685, https://doi.org/10.1017/s1092852900001954.

(17) Ashley L. Russell, Jeffrey G. Tasker, Aldo B. Lucion, Jenny Fiedler, Carolina D. Munhoz, Tao-yiao John Wu, and Terrence Deak, “Factors Promoting Vulnerability to Dysregulated Stress Reactivity and Stress-Related Disease,” *Journal of Neuroendocrinology* 30, no. 10 (2018): e12641, https://doi.org/10.1111/jne.12641.

(18) Martin Ljunge, “Migrants, Health, and Happiness: Evidence That Health Assessments Travel with Migrants and Predict Well-being,” *Economics and Human Biology* 22 (2016): 35–46, https://doi.org/10.1016/j.ehb.2016.03.004.

(19) Ed Diener and Micaela Y. Chan, “Happy People Live Longer: Subjective Well-being Contributes to Health and Longevity,” *Applied Psychology: Health and Well-being* 3, no. 1 (2011): 1–43, https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x.

(20) Barbara Ehrenreich, *Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America and the World* (New York: Granta Books, 2010).

(21) Ping Zhang, Xinzhi Zhang, Jonathan Brown, Dorte Vistisen, Richard Sicree, Jonathan Shaw, and Gregory Nichols, “Global Healthcare Expenditure on Diabetes for 2010 and 2030,” *Diabetes Research and Clinical Practice* 87, no. 3 (2010): 293–301, https://doi.org/10.1016/j.diabres.2010.01.026.

(22) Betsey Stevenson and Justin Wolfers, “Happiness Inequality in the United States,” *Journal of Legal Studies* 37, no. S2 (2008): S33–S79, https://doi.org/10.1086/592004.

(23) Steven Philipp, “Race and the Pursuit of Happiness,” *Journal of Leisure Research* 32, no. 1 (2000): 121–124, https://doi.org/10.1080/00222216.2000.11949899.

(24) Shervin Assari, “Unequal Gain of Equal Resources across Racial Groups,” *International Journal of Health Policy and Management* 7, no. 1 (2018): 1–9, https://doi.org/10.15171/ijhpm.2017.90.

(25) Shervin Assari, “Race, Education Attainment, and Happiness in the United States,” *International Journal of Epidemiologic Research* 6, no. 2 (2019): 76–82, https://doi.org/10.15171/ijer.2019.14.

(26) Shervin Assari, “Combined Racial and Gender Differences in the Longterm Predictive Role of Education on Depressive Symptoms and Chronic Medical Conditions,” *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities* 4, no. 3 (2017): 385–396, https://doi.org/10.1007/s40615-016-0239-7; Shervin Assari and Maryam Moghani Lankarani, “Race and Urbanity Alter the Protective Effect of Education but Not Income on Mortality,” *Frontiers in Public Health* 4 (2016): 100, https://doi.org/10.3389/fpubh.2016.00100.

(27) Daniel Kahneman and Angus Deaton, “High Income Improves Evaluation of Life but Not Emotional Well-being,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 107, no. 38 (2010): 16489–16493, https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107.

(28) Tim Lomas, *Masculinity, Meditation, and Mental Health* (London: Palgrave Macmillan, 2014).

(29) Michael E. Addis and James R. Mahalik, “Men, Masculinity, and the Contexts of Help Seeking,” *American Psychologist* 58, no. 1 (2003): 5–14, https://doi.org/10.1037/0003-066x.58.1.5.

(30) Ronald C. Kessler, “Epidemiology of Women and Depression,” *Journal of Affective Disorders* 74, no. 1 (2003): 5–13, https://doi.org/10.1016/s0165-0327(02)00426-3.

(31) Ministry of Justice. 2016. *Story of the Prison Population: 1993-2016*. London: Ministry of Justice.

(32) Office for National Statistics, *Alcohol-Specific Deaths in the UK: Registered in 2018* (London: Office for National Statistics, 2019).

(33) Louise C. Hawkley and John T. Cacioppo, “Aging and Loneliness: Downhill Quickly?,” *Current Directions in Psychological Science* 16, no. 4 (2007): 187–191, https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00501.x.

(34) David G. Blanchflower and Andrew J. Oswald, “Is Well-being U-Shaped over the Life Cycle?,” *Social Science and Medicine* 66, no. 8 (2008): 1733–1749, https://doi.org/10.3386/w12935.

(35) Ottar Hellevik, “The U-Shaped Age-Happiness Relationship: Real or Methodological Artifact?,” *Quality and Quantity* 51 (2017): 177–197, https://doi.org/10.1007/s11135-015-0300-3.

(36) Carol Graham and Julia Ruiz Pozuelo, “Happiness, Stress, and Age: How the U Curve Varies across People and Places,” *Journal of Population Economics* 30 (2017): 225–264, https://doi.org/10.1007/s00148-016-0611-2.

(37) John E Pachankis and Richard Bränström, “Hidden from Happiness: Structural Stigma, Sexual Orientation Concealment, and Life Satisfaction across 28 Countries,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 86 (2018): 403–415, https://doi.org/10.1037/ccp0000299.

(38) Francesco Sarracino, “Determinants of Subjective Well-being in High and Low Income Countries: Do Happiness Equations Differ across Countries,” *Journal of Socio-Economics* 42 (2013): 51–66, https://doi.org/10.1016/j.socec.2012.11.006.

(39) Pierre Bourdieu, “The Forms of Capital,” in *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*, ed. John G. Richardson (New York: Greenwood, 1986), 241–258.

(40) John F. Helliwell and Richard D. Putnam, “The Social Context of Well-being,” *Philosophical Transactions of the Royal Society of London.*

Series B: Biological Sciences 359, no. 1449 (2004): 1435, https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1522.

(41) Kristen Shultz Lee and Hiroshi Ono, “Marriage, Cohabitation, and Happiness: A Cross-national Analysis of 27 Countries,” *Journal of Marriage and Family* 74 (2012): 953–972, doi:10.1111/j.1741-3737.2012.01001.x.

(42) Ed Diener, Carol L. Gohm, Eunkook Suh, and Shigehiro Oishi, “Similarity of the Relations between Marital Status and Subjective Well-being across Cultures,” *Journal of Cross-cultural Psychology* 31, no. 4 (2000): 419–436, https://doi.org/10.1177/0022022100031004001.

(43) Richard E. Lucas, Andrew E. Clark, Yannis Georgellis, and Ed Diener, “Reexamining Adaptation and the Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status,” *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 3 (2003): 527–539, https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.527.

(44) Shawn Grover and John F. Helliwell, “How’s Life at Home? New Evidence on Marriage and the Set Point for Happiness,” *Journal of Happiness Studies* 20 (2019): 373–390, https://doi.org/10.1007/s10902-017-9941-3.

(45) W. Bradford Wilcox and Jeffrey Dew, “Is Love a Flimsy Foundation? Soulmate versus Institutional Models of Marriage,” *Social Science Research* 39, no. 5 (2010): 687–699, https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2010.05.006.

(46) Markku T. Hyyppä and Juhani Mäki, “Why Do Swedish-Speaking Finns Have Longer Active Life? An Area for Social Capital Research,” *Health Promotion International* 16, no. 1 (2001): 55–64, https://doi.org/10.1093/heapro/16.1.55; Markku T. Hyyppä and Juhani Mäki, “Social Participation and Health in a Community Rich in Stock of Social Capital,” *Health*

Education Research 18, no. 6 (2003): 770–779, https://doi.org/10.1093/her/cyf044.

(47) Jessica Burke, Patricia O'Campo, Christina Salmon, and Renee Walker, "Pathways Connecting Neighborhood Influences and Mental Well-being: Socioeconomic Position and Gender Differences," *Social Science and Medicine* 68, no. 7 (2009): 1294–1304, https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.01.015.

(48) Corina Graif and Stephen A. Matthews, "The Long Arm of Poverty: Extended and Relational Geographies of Child Victimization and Neighborhood Violence Exposures," *Justice Quarterly* 34, no. 6 (2017): 1096–1125, https://doi.org/10.1080/07418825.2016.1276951.

(49) Urie Bronfenbrenner, *Ecological Systems Theory* (London: Jessica Kingsley Publishers, 1992).

(50) Sarracino, "Determinants of Subjective Well-being.".

(51) Crick Lund, Alison Breen, Alan J. Flisher, Ritsuko Kakuma, Joanne Corrigall, John A. Joska, Leslie Swartz, and Vikram Patel, "Poverty and Common Mental Disorders in Low and Middle Income Countries: A Systematic Review," *Social Science and Medicine* 71, no. 3 (2010): 517–528, https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.04.027.

(52) Richard E. Lucas, Andrew E. Clark, Yannis Georgellis, and Ed Diener, "Unemployment Alters the Set Point for Life Satisfaction," *Psychological Science* 15, no. 1 (2004): 8–13, https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.01501002.x.

(53) Jianbo Luo, "A Pecuniary Explanation for the Heterogeneous Effects of Unemployment on Happiness," *Journal of Happiness Studies* 21 (2020): 2603– 2628, https://doi.org/10.1007/s10902-019-00198-4.

(54) Berrin Erdogan, Talya N. Bauer, Donald M. Truxillo, and Layla R. Mansfield, "Whistle While You Work: A Review of the Life Satisfac-

tion Literature," *Journal of Management* 38, no. 4 (2012): 1038–1083, https://doi.org/10.1177/0149206311429379.

(55) Richard A. Easterlin, "Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence," in *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz*, ed. Paul A. David and Melvin W. Reder (New York: Academic Press, 1974), 89–125.

(56) Catriona Miller, "Finding the Golden Egg: Illusions of Happiness in an Age of Consumer Capitalism," in *The Happiness Illusion: How the Media Sold Us a Fairytale*, ed. Luke Hockley and Nadi Fadina (London: Routledge, 2015), 89–106.

(57) Daniel W. Sacks, Betsey Stevenson, and Justin Wolfers, "The New Stylized Facts about Income and Subjective Well-being," *Emotion* 12, no. 6 (2012): 1181–1187, https://doi.org/10.1037/a0029873.

(58) Matthew A. Killingsworth, "Experienced Well-being Rises with Income, Even Above $75,000 per Year," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 118, no. 4 (2021): e2016976118, https://doi.org/10.1073/pnas.2016976118.

(59) Ryan Howell and Colleen J. Howell, "The Relation of Economic Status to Subjective Well-being in Developing Countries: A Meta-analysis," *Psychological Bulletin* 134, no. 4 (2008): 536–560, https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.4.536.

(60) Andrew T. Jebb, Louis Tay, Ed Diener, and Shigehiro Oishi., "Happiness, Income Satiation and Turning Points around the World," *Nature Human Behaviour* 2, no. 1 (2018): 33–38, https://doi.org/10.1038/s41562-017-0277-0.

(61) Andrew E. Clark, Paul Frijters, and Michael A. Shields, "Relative Income, Happiness, and Utility: An Explanation for the Easterlin Paradox and Other Puzzles," *Journal of Economic Literature* 46, no. 1 (2008): 95–144, https://doi.org/10.1257/jel.46.1.95.

(62) Eduardo Pérez-Asenjo, "If Happiness Is Relative, against Whom Do We Compare Ourselves? Implications for Labour Supply," *Journal of Population Economics* 24, no. 4 (2011): 1411–1442, https://www.jstor.org/stable/41488358.

(63) Richard G. Wilkinson and Kate Pickett, *The Spirit Level: Why More Equal Societies Almost Always Do Better* (London: Allen Lane, 2010); John H. Goldthorpe, "Analysing Social Inequality: A Critique of Two Recent Contributions from Economics and Epidemiology," *European Sociological Review* 26, no. 6 (2010): 731–44, https://doi.org/10.1093/esr/jcp046.

(64) Lawrence Mishel and Jori Kandra, *CEO Compensation Surged 14% in 2019 to $21.3 Million* (Washington DC: Economic Policy Institute, 2020).

(65) "Wage Gap between Bosses and Workers Widens," *Uutiset*, July 22, 2019, https://yle.fi/uutiset/osasto/news/wage_gap_between_bosses_an_workers_widens_paper_reports/10888171.

(66) John F. Kennedy, inaugural address, January 20, 1961.

(67) Ruut Veenhoven, "Freedom and Happiness: A Comparative Study in Forty-Four Nations in the Early 1990s,' in *Culture and Subjective Well-being*, ed. Ed Diener and Eunkook M. Suh (Dordrecht: Springer, 2000), 259.

(68) Ruut Veenhoven, "Freedom and Happiness: Comparison of 126 Nations in 2006," paper presented at the Legatum prosperity workshop, June 21–22, London, 2008.

(69) Terry Miller and Anthony Kim, *2016 Index of Economic Freedom* (Washington DC: Heritage Foundation, 2016).

(70) Freedom House, *Freedom in the World 2020 Methodology* (Washington, DC: Freedom House, 2020).

(71) Miller and Kim, *2016 Index of Economic Freedom*.

(72) Daniel Kaufmann, Aart Kraay, and Massimo Mastruzzi, *Governance Matters VIII: Aggregate and Individual Governance Indicators 1996-2008* (Washington, DC: World Bank, 2009).

(73) Ed Diener, Marissa Diener, and Carol Diener, "Factors Predicting the Subjective Well-being of Nations," in *Culture and Well-being*, ed. Ed Diener and Eunkook M. Suh (Dordrecht: Springer, 2009), 43–70.

(74) Dipak K. Gupta, Albert J. Jongman, and Alex P. Schmid, "Creating a Composite Index for Assessing Country Performance in the Field of Human Rights: Proposal for a New Methodology," *Human Rights Quarterly* 16, no. 1 (1994): 131–162, https://doi.org/10.2307/762414.

(75) Grant Duncan, "Should Happiness-Maximization Be the Goal of Government?," *Journal of Happiness Studies* 11, no. 2 (2010): 165, https://doi.org/10.1007/s10902-008-9129-y.

(76) Dorota Jasielska, Maciej Stolarski, and Michał Bilewicz, "Biased, Therefore Unhappy: Disentangling the Collectivism-Happiness Relationship Globally," *Journal of Cross-cultural Psychology* 49, no. 8 (2018): 1227–1246, https://doi.org/10.1177/0022022118784204.

(77) Hidehumi Hitokoto and Yukiko Uchida, "Interdependent Happiness: Theoretical Importance and Measurement Validity," *Journal of Happiness Studies* 16, no. 1 (2015): 211–239, https://doi.org/10.1007/s10902-014-9505-8.

(78) Christopher G. Ellison and Jeffrey Levin, "The Religion-Health Connection: Evidence, Theory, and Future Directions," *Health Education and Behavior* 25, no. 6 (1998), 700–720, https://doi.org/10.1177/109019819802500603.

(79) Soyoung Q. Park, Thorsten Kahnt, Azade Dogan, Sabrina Strang, Ernst Fehr, and Philippe N. Tobler, "A Neural Link between Generosity and Happiness," *Nature Communications* 8, no. 1 (2017): 1–10, https://doi.org/10.1038/ncomms15964.

(80) Michael F. Steger and Patricia Frazier, “Meaning in Life: One Link in the Chain from Religiousness to Well-being,” *Journal of Counseling Psychology* 52, no. 4 (2005): 574–582, https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.574.

(81) Kenneth Kramer, *The Sacred Art of Dying: How World Religions Understand Death* (Malwah, NJ: Paulist Press, 1988).

(82) Jessica L. Burris, Shannon E. Sauer, and Charles R. Carlson, “A Test of Religious Commitment and Spiritual Transcendence as Independent Predictors of Underage Alcohol Use and Alcohol-Related Problems,” *Psychology of Religion and Spirituality* 3, no. 3 (2011): 231–240, https://doi.org/10.1037/a0022204.

(83) Darren E. Sherkat and Christopher G. Ellison, “Recent Developments and Current Controversies in the Sociology of Religion,” *Annual Review of Sociology* 25, no. 1 (1999): 363–394, https://doi.org/10.1146/annurev.soc.25.1.363.

(84) Warren D. TenHouten, *Alienation and Affect* (London: Taylor and Francis, 2016).

الفصل السادس: تيسير سُبل السعادة

(1) John Stuart Mill, *Collected Works of John Stuart Mill, Volume X: Essays on Ethics, Religion and Society*, ed. John M. Robson and Jack Stillinger (London: Routledge and Kegan, 1986), 146.

(2) Dana Becker and Jeanne Marecek, “Dreaming the American Dream: Individualism and Positive Psychology,” *Social and Personality Psychology Compass* 2, no. 5 (2008): 1767–1780, https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00139.x.

(3) Grant Duncan, “Should Happiness-Maximization Be the Goal of Government?,” *Journal of Happiness Studies* 11, no. 2 (2010): 165, https://doi.org/10.1007/s10902-008-9129-y.

(4) Robert Neelly Bellah, Richard Madsen, William M. Sullivan, Ann Swidler, and Steven M. Tipton, *Habits of the Heart: Individualism and Commitment in American Life: Updated Edition with a New Introduction* (Berkeley: University of California Press, 1996), xxv.

(5) Tim Lomas, Kate Hefferon, and Itai Ivtzan. 2015. "The LIFE model: A metatheoretical conceptual map for applied positive psychology." *Journal of Happiness Studies* 16(5): 1347–1364, https://doi.org/10.1007/s10902-014-9563-y.

(6) Michael I. Posner and Steven E. Petersen, "The Attention System of the Human Brain," *Annual Review of Neuroscience* 13, no. 1 (1990): 25–42, https://doi.org/10.1146/annurev.ne.13.030190.000325.

(7) James H. Austin, *Zen and the Brain: Toward an Understanding of Meditation and Consciousness* (Cambridge, MA: MIT Press, 1998), 69.

(8) Roger Walsh and Shauna L. Shapiro, "The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology: A Mutually Enriching Dialogue," *American Psychologist* 61, no. 3 (2006): 228–229, https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.227.

(9) William L. Mikulas, "Mindfulness, Self-control, and Personal Growth," in *Psychotherapy, Meditation, and Health*, ed. Mauritz G. T. Kwee (London: East-West Publication, 1990), 151–164.

(10) Antoine Lutz, Heleene A. Slagter, John D. Dunne, and Richard J. Davidson, "Attention Regulation and Monitoring in Meditation," *Trends in Cognitive Sciences* 12, no. 4 (2008): 163–169. https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005.

(11) Antonino Raffone and Narayanan Srinivasan, "The Exploration of Meditation in the Neuroscience of Attention and Consciousness," *Cognitive Processing* 11, no. 1 (2010): 2, https://doi.org/10.1007/s10339-009-0354-z.

(12) Jon Kabat-Zinn, "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future," *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, no. 2 (2003): 144–156, 145, https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016.

(13) Tenzin Gyatso, "Science at the Crossroads," *Explore: The Journal of Science and Healing* 2, no. 2 (2006): 97–99, 98, https://doi.org/10.1016/j.explore.2005.12.005.

(14) Jon Kabat-Zinn, "An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results," *General Hospital Psychiatry* 4, no. 1 (1982): 33–47, https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3.

(15) Willem Kuyken, Ed Watkins, Emily Holden, Kat White, Rod S. Taylor, Sarah Byford, Alison Evans, et al., "How Does Mindfulness-Based Cognitive Therapy Work?," *Behaviour Research and Therapy* 48, no. 11 (2010): 1105–1112, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20810101.

(16) Tim Lomas, Juan Carlos Medina, Itai Ivtzan, Silke Rupprecht, Rona Hart, and Francisco Jose Eiroa-Orosa, "The Impact of Mindfulness on Well-being and Performance in the Workplace: An Inclusive Systematic Review of the Empirical Literature," *European Journal of Work and Organizational Psychology* 26, no. 4 (2017): 492–513, https://doi.org/10.1080/1359432X.2017.1308924.

(17) Kabat-Zinn, "Mindfulness-Based Interventions in Context," 145.

(18) Barbara L. Fredrickson, Michael A. Cohn, Kimberly A. Coffey, Jolynn Pek, and Sandra M. Finkel. "Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources,"*Journal of Personality and Social Psychology* 95, no. 5 (2008): 1045–1062, https://doi.org/10.1037/a0013262.

(19) Jean Varenne, *Yoga and the Hindu Tradition* (Chicago: University of Chicago Press, 1977).

(20) Holger Cramer, Romy Lauche, Dennis Anheyer, Karen Pilkington, Michael de Manincor, Gustav Dobos, and Lesley Ward, “Yoga for Anxiety: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials,” *Depression and Anxiety* 35, no. 9 (2018): 830–843, https://doi.org/10.1002/da.22762.

(21) John D. Mayer and Peter Salovey, “The Intelligence of Emotional Intelligence,” *Intelligence* 17, no. 4 (1993): 433–442, https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3.

(22) Nicolás Sánchez-Álvarez, Natalio Extremera, and Pablo Fernández-Berrocal, “The Relation between Emotional Intelligence and Subjective Well-being: A Meta-analytic Investigation,” *Journal of Positive Psychology* 11, no. 3 (2016): 276–285, https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1058968.

(23) Karen L. Bierman, Robert L. Nix, Mark T. Greenberg, Clancy Blair, and Celene E. Domitrovich, “Executive Functions and School Readiness Intervention: Impact, Moderation, and Mediation in the Head Start REDI Program,” *Development and Psychopathology* 20, no. 3 (2008) 82143, https://doi.org/10.1017/S0954579408000394.

(24) Parizia Velotti, Carlo Garofalo, Antonino Callea, Romola S. Bucks, Terri Roberton, and Michael Daffern, “Exploring Anger among Offenders: The Role of Emotion Dysregulation and Alexithymia,” *Psychiatry, Psychology and Law* 24, no. 1 (2017): 128–138, https://doi.org/10.1080/13218719.2016.1164639.

(25) Arla L. Day and Sarah A. Carroll, “Using an Ability-Based Measure of Emotional Intelligence to Predict Individual Performance, Group Performance, and Group Citizenship Behaviors,” *Personality and Individual Differences* 36, no. 6 (2004): 1443–1458, 1444, https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00240-X.

(26) David P. Johnson, David L. Penn, Barbara L. Fredrickson, Piper S. Meyer, Ann M. Kring, and Mary Brantley, “Loving-kindness Meditation to Enhance Recovery from Negative Symptoms of Schizophrenia,” *Journal of Clinical Psychology* 65, no. 5 (2009): 499–509, https://doi.org.

(27) Alex M. Wood, Jeffrey J. Froh, and Adam W. Geraghty, “Gratitude and Well-being: A Review and Theoretical Integration,” *Clinical Psychology Review* 30, no. 7 (2010): 890–905, https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005; Anna L. Boggiss, Nathan S. Consedine, Jennifer M. Brenton-Peters, Paul L. Hofman, and Anna S. Serlachius, “A Systematic Review of Gratitude Interventions: Effects on Physical Health and Health Behaviors,” *Journal of Psychosomatic Research* 135 (2020): 110165, https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110165.

(28) Delphine Nelis, Jordi Quoidbach, Moïra Mikolajczak, and Michel Hansenne, “Increasing Emotional Intelligence: (How) Is It Possible?,” *Personality and Individual Differences* 47, no. 1 (2009): 36–41, https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.046.

(29) Eric L. Ross, Sandeep Vijan, Erin M. Miller, Marcia Valenstein, and Kara Zivin, “The Cost-effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy versus Second-Generation Antidepressants for Initial Treatment of Major Depressive Disorder in the United States: A Decision Analytic Model,” *Annals of Internal Medicine* 171, no. 11 (2019): 785–795, https://doi.org/10.7326/M18-1480.

(30) Hooria Jazaieri, Philippe R. Goldin, and James J. Gross, “Treating Social Anxiety Disorder with CBT: Impact on Emotion Regulation and Satisfaction with Life,” *Cognitive Therapy and Research* 41, no. 3 (2017): 406–416, https://doi.org/10.1007/s10608-016-9762-4.

(31) James Griffith and Courtney West, “Master Resilience Training and Its Relationship to Individual Well-being and Stress Buffering among Army National Guard Soldiers,’ *Journal of Behavioral Health Services and*

Research 40, no. 2 (2013): 140–155, https://doi.org/10.1007/s11414-013-9320-8.

(32) Chad M. Burton and Laura A. King, “The Health Benefits of Writing about Intensely Positive Experiences,” *Journal of Research in Personality* 38, no. 2 (2004): 150–163, https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00058-8.

(33) Arianna Huffington, *The Sleep Revolution: Transforming Your Life, One Night at a Time* (New York: Harmony, 2016).

(34) J-Eun Shin and Jung Ki Kim, “How a Good Sleep Predicts Life Satisfaction: The Role of Zero-sum Beliefs about Happiness,” *Frontiers in Psychology* 9 (2018): 1589, https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01589.

(35) Xiaorong Yang, Hui Chen, Suyun Li, Lulu Pan, and Chongqi Jia, “Association of Sleep Duration with the Morbidity and Mortality of Coronary Artery Disease: A Meta-analysis of Prospective Studies,” *Heart Lung and Circulation* 24 (2015): 1180–1190, http://dx.doi.org/10.1016/j.hlc.2015.08.005.

(36) N. Jovanović, Anja Podlesek, Umberto Volpe, Elizabeth E. Barrett, Silvia Ferrari, Martina Rojnic Kuzman, P. Wuyts, et al., “Burnout Syndrome among Psychiatric Trainees in 22 Countries: Risk Increased by Long Working Hours, Lack of Supervision, and Psychiatry Not Being First Career Choice,” *European Psychiatry* 32 (2016): 34–41, https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.10.007.

(37) Brittany T. MacEwen, Dani MacDonald, and Jamie F. Burr, “A Systematic Review of Standing and Treadmill Desks in the Workplace,” *Preventive Medicine* 70 (2015): 50–58, https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.11.011.

(38) US Department of Health and Human Services, *The Physical Activity Guidelines for Americans* (Washington, DC: US Department of

Health and Human Services, 2018); Donald C. McKenzie, “Markers of Excessive Exercise,” *Canadian Journal of Applied Physiology* 24, no. 1 (1999): 66–73, https://doi.org/10.1139/h99-007.

(39) Francesco Sofi, Francesca Cesari, Rosanna Abbate, Gian Franco Gensini, and Alessandro Casini, “Adherence to Mediterranean Diet and Health Status: Meta-analysis,” *BMJ* 337, no. 7671 (2008): 673–665, https://doi.org/10.1136/bmj.a1344; Rosario Ferrer-Cascales, Natalia Albaladejo-Blázquez, Nicolás Ruiz-Robledillo, Violeta Clement-Carbonell, Miriam Sánchez-San Segundo, and Ana Zaragoza-Martí, “Higher Adherence to the Mediterranean Diet Is Related to More Subjective Happiness in Adolescents: The Role of Health-Related Quality of Life,” *Nutrients* 11, no. 3 (2019): 698, https://doi.org/10.3390/nu11030698.

(40) Bonnie A. White, Caroline Horwath, and Tamlin S. Conner, “Many Apples a Day Keep the Blues Away—Daily Experiences of Negative and Positive Affect and Food Consumption in Young Adults,” *British Journal of Health Psychology* 18, no. 4 (2013): 782–798, https://doi.org/10.1111/bjhp.12021.

(41) Bryant P. H. Hui, Jacky C. K. Ng, Erica Berzaghi, Lauren A. Cunningham-Amos, and Aleksandr Kogan, “Rewards of Kindness? A Meta-analysis of the Link between Prosociality and Well-being,” *Psychological Bulletin* 146, no. 12 (2020): 1084–1016, https://doi.org/10.1037/bul0000298.

(42) “Bring Your Strengths to Life and Live More Fully,” VIA Institute on Character, www.viacharacter.org.

(43) Katherine Dahlsgaard, Christopher Peterson, and Martin E. Seligman, “Shared Virtue: The Convergence of Valued Human Strengths across Culture and History,” *Review of General Psychology* 9, no. 3 (2005): 203–213, https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.203.

(44) Denise Quinlan, Nicola Swain, and Dianne A. Vella-Brodrick, “Character Strengths Interventions: Building on What We Know for Improved Outcomes,” *Journal of Happiness Studies* 13, no. 6 (2012): 1145–1163, https://doi.org/10.1007/s10902-011-9311-5.

(45) Kaisa Vuorinen, Anne Erikivi, and Lotta Uusitalo-Malmivaara, “A Character Strength Intervention in 11 Inclusive Finnish Classrooms to Promote Social Participation of Students with Special Educational Needs,” *Journal of Research in Special Educational Needs* 19, no. 1 (2019): 45–57, https://doi.org/10.1111/1471-3802.12423.

(46) Marine Miglianico, Philippe Dubreuil, Paule Miquelon, Arnold B. Bakker, and Charles Martin-Krumm, “Strength Use in the Workplace: A Literature Review,” *Journal of Happiness Studies* 21, no. 2 (2020): 737–764, https://doi.org/10.1007/s10902-019-00095-w.

(47) Tim Lomas, “Positive Art: Artistic Expression and Appreciation as an Exemplary Vehicle for Flourishing,” *Review of General Psychology* 20, no. 2 (2016): 171–182, https://doi.org/10.1037/gpr0000073.

(48) Maren Rathgeber, Paul-Christian Bürkner, Eva-Maria Schiller, and Heinz Holling, “The Efficacy of Emotionally Focused Couples Therapy and Behavioral Couples Therapy: A Meta-analysis,” *Journal of Marital and Family Therapy* 45, no. 3 (2019): 447–463, https://doi.org/10.1111/jmft.12336.

(49) Lea Waters, *The Strength Switch: How the New Science of Strength-Based Parenting Can Help Your Child and Your Teen to Flourish* (New York: Penguin, 2017).

(50) Martin E. Seligman, Randal M. Ernst, Jane Gillham, Karen Reivich, and Mark Linkins, “Positive Education: Positive Psychology and Classroom Interventions,” *Oxford Review of Education* 35, no. 3 (2009): 293–311, https://doi.org/10.1080/03054980902934563.

(51) Darren L. Dunning, Kirsty Griffiths, Willem Kuyken, Catherine Crane, Lucy Foulkes, Jenna Parker, and Tim Dalgleish, “The Effects of Mindfulness-Based Interventions on Cognition and Mental Health in Children and Adolescents—A Meta-analysis of Randomized Controlled Trials,” *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 60, no. 3 (2019): 244–258, https://doi.org/10.1111/jcpp.12980; Pam Gershon and John Pellitteri, “Promoting Emotional Intelligence in Preschool Education: A Review of Programs,” *International Journal of Emotional Education* 10, no. 2 (2018): 26–41.

(52) Erin Hoare, David Bott, and Justin Robinson, “Learn It, Live It, Teach It, Embed It: Implementing a Whole School Approach to Foster Positive Mental Health and Wellbeing through Positive Education,” *International Journal of Wellbeing* 7, no. 3 (2017): 56–71, https://doi.org/10.5502/ijw.v7i3.645.

(53) Anthony Grant and Michael Cavanagh, “Toward a Profession of Coaching: Sixty- Five Years of Progress and Challenges for the Future,” *International Journal of Evidence-Based Coaching and Mentoring* 2, no. 1 (2004): 1–16.

(54) Kim Cameron and Jane Dutton, eds., *Positive Organizational Scholarship: Foundations of a New Discipline* (San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, 2003); Fred Luthans, “Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths,” *Academy of Management Perspectives* 16, no. 1 (2002): 57–72, https://www.jstor.org/stable/4165814.

(55) “Resources for Employers,” American Psychological Association, Center for Organizational Excellence, www.apaexcellence.org/resources/creatinga healthyworkplace.

(56) Bruce Peltier, *The Psychology of Executive Coaching: Theory and Application* (London: Taylor and Francis, 2011).

(57) Susan M. Sheridan, Emily D. Warnes, Richard J. Cowan, Ariadne V. Schemm, and Brandy L. Clarke, “Family-Centered Positive Psychology: Focusing on Strengths to Build Student Success,” *Psychology in the Schools* 41, no. 1 (2004): 7–17, 11, https://doi.org/10.1002/pits.10134.

(58) Isaac Prilleltensky, Geoffrey Nelson, and Leslea Peirson, “The Role of Power and Control in Children’s Lives: An Ecological Analysis of Pathways toward Wellness, Resilience and Problems,” *Journal of Community and Applied Social Psychology* 11, no. 2 (2001): 143–158, 157, https://doi.org/10.1002/casp.616.

(59) Lynn McDonald, Stephe Billingham, Tammy Conrad, Arthur Morgan, O. Nancy, and Estella Payton, “Families and Schools Together (FAST): Integrating Community Development with Clinical Strategies,” *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services* 78, no. 2 (1997): 140–155, https://doi.org/10.1606/1044-3894.754.

(60) Geoff Lindsay and Steve Strand, “Evaluation of the National Roll-Out of Parenting Programmes across England: The Parenting Early Intervention Programme (PEIP),” *BMC Public Health* 13 (2013): 972, doi: 0.1186/1471-2458-13-972.

(61) Lynn McDonald, D. Paul Moberg, Roger Brown, Ismael Rodriguez-Espiricueta, Nydia I. Flores, Melissa P. Burke, and Gail Coover, “After-school Multifamily Groups: A Randomized Controlled Trial Involving Low-Income, Urban, Latino Children,” *Children and Schools* 28, no. 1 (2006): 25–34, https://doi.org/10.1093/cs/28.1.25.

(62) Geoff Lindsay, Stephen Cullen, and Chris Wellings, *Bringing Families and Schools Together: Giving Children in High-Poverty Areas the Best Start at School* (London: Save the Children, 2011).

(63) Francesca M. Dimou, David Eckelbarger, and Taylor S. Riall, “Surgeon Burnout: A Systematic Review,” *Journal of the American College of Surgeons* 222 (2016): 1230–1239, 10.1016/j.jamcollsurg.2016.03.022.

(64) Robert L. Kahn, Donald M. Wolfe, Robert P. Quinn, J. Diedrick Snoek, and Robert A. Rosenthal, *Organizational Stress* (New York: Wiley, 1964), 19.

(65) Tammy D. Allen, Kimberly A. French, Soner Dumani, and Kristen M. Shockley, “A Cross-national Meta-analytic Examination of Predictors and Outcomes Associated with Work-Family Conflict,” *Journal of Applied Psychology* 105, no. 6 (2020): 539–576, https://doi.org/10.1037/apl0000442.

(66) Jim Harter, “How Coronavirus Will Change the ‘Next Normal’ Workplace,” Gallup, May 1, 2020, https://www.gallup.com/workplace/309620/coronavirus-change-next-normal-workplace.aspx.

(67) Joey Haden, Laura Casado, Tyler Sonnemaker, and Taylor Borden, “21 Major Companies That Have Announced Employees Can Work Remotely Long-term,” *Insider*, December 14, 2020, https://www.businessinsider.com/companies-asking-employees-to-work-from-home-due-to-coronavirus-2020.

(68) Peggy A. Thoits, “Role-Identity Salience, Purpose and Meaning in Life, and Well-being among Volunteers,” *Social Psychology Quarterly* 75, no. 4 (2012): 360–384, https://doi.org/10.1177/0190272512459662.

(69) Martin E. Seligman, Tayyab Rashid, and Acacia C Parks, “Positive psychotherapy,” *American Psychologist* 61, no. 8 (2006): 774–788, 777, https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774.

(70) Carrie Draper and Darcy Freedman, “Review and Analysis of the Benefits, Purposes, and Motivations Associated with Community Gardening in the United States,” *Journal of Community Practice* 18, no. 4 (2010): 458–492, https://doi.org/10.1080/10705422.2010.519682; Michael R. Mosher, 2004. “The community mural and democratic art processes.” *Review of Radical Political Economics* 36(4): 528–537, https://doi.org/10.1177/0486613404269782.

(71) Aisling Bailey and Jonathan Kingsley, "Connections in the Garden: Opportunities for Wellbeing," *Local Environment* 25, no. 11–12 (2020): 1–14, https://doi.org/10.1080/13549839.2020.1845637.

(72) Sarah L. Bell, Cassandra Phoenix, Rebecca Lovell, and Benedict W. Wheeler, "Green Space, Health and Wellbeing: Making Space for Individual Agency," *Health and Place* 30 (2014): 287–292, https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2014.10.005.

(73) "What Is Well London?," Well London, www.welllondon.org.uk.

(74) Gemma Phillips, Christian Bottomley, Elena Schmidt, Patrick Tobi, Shahana Lais, Ge Yu, Rebecca Lynch, et al., "Well London: Results of a Cluster Randomised Trial of a Community Development Approach to Improving Health Behaviours and Mental Wellbeing in Deprived Inner-city Neighbourhoods," *Journal of Epidemiology and Community Health* 68, no. 7 (2012): 606–614, https://doi.org/10.1136/jech-2013-202505.

(75) Janya McCalman, Alexandra McEwan, Komla Tsey, Eunice Blackmore, and Roxanne Bainbridge, "Towards Social Sustainability: The Case of the Family Wellbeing Community Empowerment Education Program," *Journal of Economic and Social Policy* 13, no. 2 (2010): 146–172.

(76) Susan Loh, Marcus Foth, Glenda Amayo Caldwell, Veronica Garcia-Hansen, and Mark Thomson, "A More-Than-Human Perspective on Understanding the Performance of the Built Environment," *Architectural Science Review* 63, no. 3–4 (2020): 372–383, https://doi.org/10.1080/00038628.2019.1708258.

(77) Ben Hamilton-Baillie, "Shared Space: Reconciling People, Places and Traffic," *Built Environment* 34, no. 2 (2008): 161–181, http://www.jstor.org/stable/23289804.

(78) "Inclusive Transport Strategy," Department for Transport, GOV.UK, July 25, 2018, www.gov.uk/government/publications/shared-space.

(79) Urie Bronfenbrenner, “Toward an Experimental Ecology of Human Development,” *American Psychologist* 32, no. 7 (1977): 513–531, 515, https://doi.org/10.1037/0003-066X.32.7.513.

(80) Alejandro Adler Braun, “Gross National Happiness in Bhutan: A Living Example of an Alternative Approach to Progress,” *Social Impact Research Experience Journal (Sire)* 1 (2009): 1–142, http://repository.upenn.edu/sire.

(81) Benjamin Mason Meier and Averi Chakrabarti, “The Paradox of Happiness: Health and Human Rights in the Kingdom of Bhutan,” *Health and Human Rights* 18, no. 1 (2016): 193–208. PMID: 27781010.

(82) Glenn Everett, “Measuring National Well-being: A UK Perspective,” *Review of Income and Wealth* 61, no. 1 (2015): 34–42.

(83) Deborah Mabbett, “The Second Time as Tragedy? Welfare Reform under Thatcher and the Coalition,” *Political Quarterly* 84, no. 1 (2013): 43–52, https://doi.org/10.1111/j.1467-923X.2013.12003.x.

(84) Sigal Samuel, “Forget GDP—New Zealand Is Prioritizing Gross National Well-being,” *Vox*, June 8, 2019, https://www.vox.com/future-perfect/2019/6/8/18656710/new-zealand-wellbeing-budget-bhutan-happiness.

(85) Richard H. Thaler and Cass R. Sunstein, “Libertarian Paternalism,” *American Economic Review* 93, no. 2 (2003): 175–179, https://doi.org/10.1257/000282803321947001; Richard H. Thaler and Cass R. Sunstein, *Nudge: Improving Decisions about Health, Wealth, and Happiness* (New Haven, CT: Yale University Press, 2008).

(86) Anneliese Arno and Steve Thomas, “The Efficacy of Nudge Theory Strategies in Influencing Adult Dietary Behaviour: A Systematic Review and Metaanalysis,” *BMC Public Health* 16, no. 1 (2016): 676, https://doi.org/10.1186/s12889-016-3272-x.

(87) Damien Grimshaw and Jill Rubery, "Reinforcing Neoliberalism: Crisis and Austerity in the UK," in *A Triumph of Failed Ideas: European Models of Capitalism in the Crisis*, ed. Steffen Lehndorff (Brussels: European Trade Union Initiative, 2012), 41–58.

(88) Umair Haque, *Betterness: Economics for Humans* (Cambridge, MA: Harvard Business Press, 2011).

(89) Ernst F. Schumacher, *Small Is Beautiful: Economics as If People Mattered* (London: Harper Collins, 1973).

(90) New Economics Foundation, https://neweconomics.org.

(91) Siddhant Issar, "Listening to Black Lives Matter: Racial Capitalism and the Critique of Neoliberalism," *Contemporary Political Theory* 20 (2020): 48–71, https://doi.org/10.1057/s41296-020-00399-0.

(92) Malte Klar and Tim Kasser, "Some Benefits of Being an Activist: Measuring Activism and Its Role in Psychological Well-being," *Political Psychology* 30, no. 5 (2009): 755–777, https://doi.org/10.1111/j.1467-9221.2009.00724.x.

(93) Parissa Ballard, Xinyu Ni, and Nicole Brocato, "Political Engagement and Wellbeing among College Students," *Journal of Applied Developmental Psychology* 71 (2020): 101–209, https://doi.org/10.1016/j.appdev.2020.101209.

(94) Vanessa Sage, "Encountering the Wilderness, Encountering the Mist: Nature, romanticism, and Contemporary Paganism,"*Anthropology of Consciousness* 20, no. 1 (2009): 27–52, https://doi.org/10.1111/j.1556-3537.2009.01009.x; George Monbiot, *Out of the Wreckage: A New Politics for an Age of Crisis* (London: Verso Books, 2017).

(95) Jeff Tollefson, "Why Deforestation and Extinctions Make Pandemics More Likely," *Nature* 584, no. 7820 (2020): 175–176, https://doi.org/10.1038/d41586-020-02341-1.

(96) Harold F. Searles, “Unconscious Processes in Relation to the Environmental Crisis,” *Psychoanalytic Review* 59, no. 3 (1972): 361–374.

(97) Glenn Albrecht, “Psychoterratic Conditions in a Scientific and Technological World,” in *Ecopsychology: Science, Totems, and the Technological Species*, ed. Peter H. Kahn, and Patricia H. Hasbach (Cambridge, MA: MIT Press, 2012), 250.

(98) Pihkala Panu, “Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of EcoAnxiety and Climate Anxiety,” *Sustainability* 12, no. 19 (2020): 7836, https://doi.org/10.3390/su12197836.

(99) Martijn Lampert, Sander Metaal, Sheng Liu, and Laura Gambarin, *Global Rise in Environmental Concern* (Amsterdam: Glocalities, 2019).

(100) Monica Dinu, Giuditta Pagliai, Claudio Macchi, and Francesco Sofi, “Active Commuting and Multiple Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis,” *Sports Medicine* 49, no. 3 (2019): 437–452, https://doi.org/10.1007/s40279-018-1023-0.

(101) Wil Gesler, “Therapeutic Landscapes,” in *The International Encyclopedia of Anthropology*, ed. Hilary Callan (Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell, 2018), https://doi.org/10.1002/9781118924396.wbiea1422.

(102) Colin A. Capaldi, Raelyne L. Dopko, and John M. Zelenski, “The Relationship between Nature Connectedness and Happiness: A Meta-analysis,” *Frontiers in Psychology* 5 (2014): 976, 10.3389/fpsyg.2014.00976; Alison Pritchard, Miles Richardson, David Sheffield, and Kirsten McEwan, “The Relationship between Nature Connectedness and Eudaimonic Well-being: A Meta-analysis,” *Journal of Happiness Studies* 21, no. 3 (2020): 1145–1167, https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-019-00118-6.

(103) Iris A. Lesser, and Carl P. Nienhuis, “The Impact of COVID-19 on Physical Activity Behavior and Well-being of Canadians,” *International*

Journal of Environmental Research and Public Health 17, no. 11 (2020), 3899, 10.3390/ ijerph17113899.

(104) Kelly A. Hackett, Michael C. Ziegler, Jared A. Olson, Jessica Bizub, Melinda Stolley, Aniko Szabo, Elizabeth Heller, and Kirsten M. M. Beyer, "Nature Mentors: A Program to Encourage Outdoor Activity and Nature Engagement among Urban Youth and Families," *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning* 21, no. 1 (2020): 35–52, https://doi .org/10.1080/14729679.2020.1730203; Andrew Stables and Keith Bishop, "Weak and Strong Conceptions of Environmental Literacy: Implications for Environmental Education," *Environmental Education Research* 7, no. 1 (2001): 89–97, https://doi.org/10.1080/13504620125643; Bum Jin Park, Yuko Tsunetsugu, Tamami Kasetani, Takahide Kagawa, and Yoshifumi Miyazaki, "The Physiological Effects of Shinrin-yoku (Taking in the Forest Atmosphere or Forest Bathing): Evidence from Field Experiments in 24 Forests across Japan," *Environmental Health and Preventive Medicine* 15, no. 1 (2010): 18–26, https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9.

الفصل السابع: مستقبل السعادة

(1) Xiumei Zhu, Sang Eun Woo, Caitlin Porter, and Michael Brzezinski, "Pathways to Happiness: From Personality to Social Networks and Perceived Support," *Social Networks* 35, no. 3 (2013): 382–393, https:// doi.org/10.1016/j.socnet.2013.04.005.

(2) Tyler J. VanderWeele, "Can Sophisticated Study Designs with Regression Analyses of Observational Data Provide Causal Inferences?," *JAMA Psychiatry* 78, no. 3 (2021): 244–246, https://doi.org/10.1001/ jamapsychiatry.2020.2588.

(3) Stephanie Rossouw and Talita Greyling, *Big Data and Happiness*, GLO Discussion Paper, Series 634, Global Labor Organization, September 2,

2020, https://glabor.org/big-data-and-happiness-a-new-discussion-paper-by-glo-fellows-stephanie-rossouw-and-talita-greyling/; Robb B. Rutledge, Adam Chekroud, and Quentin Huys, "Machine Learning and Big Data in Psychiatry: Toward Clinical Applications," *Current Opinion in Neurobiology* 55 (2019): 152–159, https://doi.org/10.1016/j.conb.2019.02.006; Ahmet Onur Durahim and Mustafa Coşkun, "#iamhappybecause: Gross National Happiness through Twitter Analysis and Big Data," *Technological Forecasting and Social Change* 99 (2015): 92–105, https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0040162515002024.


تليجرام
مكتبة سور الأزبكية


هنداوي